तुम्हारी हथेली पर रखा वो गुलमोहर सारे जहां का हुस्न ख़ुद में समेटे हुए था, क्योंकि वह तुम्हारी हथेली पर था. हां! ये सच है, तुम्हारे नज़दीक आकर हर चीज़ पर नूर छा जाता है. हर शख़्स मुस्कुरा उठता है तुमसे मिलकर- क्या यह इस बात का सबूत नहीं कि तुम बहुत ख़ूबसूरत हो.

ख़ूबसूरती कहते हैं देखने वाले की नज़रों में होती है, जो सलीम की आंखों में अनारकली के लिए थी, रांझा की निगाहों में हीर के रूप की चमक थी. मजनू की दीवानगी में लैला का हुस्न सारे जहां ने देखा था.... वह रूप ही तो था शकुंतला का कि उसके शृंगार के फूलों की ख़ुशबू दुष्यंत की रगों में समा गयी थी.... महाभारत की कहानी का जन्म यूं ही नहीं हो गया.



तक़रीबन हर जंग के पीछे हुस्न का नाम आया है. हर इश्क़ की दास्तान में ख़ूबसूरती मुस्कुराई है तो आंसुओं के सितारे भी उसी के आंचल में जड़े गये. जब भी मुहब्बत दर्द से कराही है, वक़्त हंसा है ज़माने के साथ. लेकिन रूप की अग्निशिखा कहां कोई भूल पाया. अमावस की रात को चांद का दीदार करते हैं मोहब्बत करने वाले. ख़ुदा ने दिया है ख़ूबसूरती का नायाब तोहफ़ा ऐसा. अब ये तो महसूस करने की बात है- जो महसूस कर सका, उसे फूलों के रंग के साथ ख़ुशबू भी नज़र आती है और ऐसे लोगों की ज़िंदगी महक उठती है.

नूर ऐसे ही लोगों में होता है.

ख़ूबसूरती को गर महसूस कर सको तो बर्फ़ का पिघलना देखो... उस लम्हा सारी वादी हसीन नज़र आती है जब पिघलते बर्फ़ के साथ अपनी मोहब्बत की आंखों में देखते-देखते सारा वजूद पिघलता जाता है, उसके नाम के साथ उसकी मोहब्बत के लिए.... ये वो हसीन लम्हे होते हैं जो सारी उम्र साथ रहते हैं.

ख़ूबसूरती कभी मरती नहीं. हसीन लम्हे कभी भूले नहीं जाते. जो ख़याल तुम्हारे ख़ूबसूरत होंगे, हर शै हसीन होगी... हर शख़्स ख़ूबसूरत नज़र आएगा... फिर भी हम फूलों की सुगंध, पत्तियों के रंग ले आये हैं आपके रूप को और निखारने के लिए, कुछ इस तरह कि सांसें भी महकने लगें और वक़्त ठहर जाये पल भर को तुम्हारी ख़ातिर.

हेमामालिनी

Left. Right.

Pratapgarh. Deogiri.

Defend. Attack.

Janjira. Raigarh.

Destroy. Protect.

Padamgarh. Purandar.

Blood. Sweat. Tears.

Vijaydurg. Sindhudurg. Wasota.

Guns. Roses. Swords. Garlands.

Vajragarh. Sinhagarh. Lohagarh. Visapur.



Three hundred and fifty forts.
War. *Peace.* War. *Peace.* War. *Peace.*

MAHARASHTRA
unlimited

For reservations or information call: Maharashtra Tourism Development Corporation, Reservations Division, C. D. O. Hutments, Opp. LIC Building, Madam Cama Road, Mumbai 400 020. India. Tel: +91 22 202 6713 / 7762 / 7784. Fax: +91 22 285 2182. Website: www.mtdcindia.com E-mail: sunilk58@mtdcindia.com sunilk58@hotmail.com

प्रबंध निदेशक
प्रबंध संपादक
वेद प्रकाश पाहवा
संपादक
हेमा मालिनी
सहायक संपादक
राजीव वेद प्रकाश पाहवा
कार्यकारी संपादक
नलिनी सिंह
उप संपादक
ऊषा गुप्ता
कमला अंथवाल
प्रतिभा तिवारी
कला निदेशक
उदय गुप्ते

ADVERTISING
BUSINESS DIRECTOR
LALIT VED PRAKASH PAHWA
Phone: 4156333
MUMBAI
C-14, Royal Industrial Estate,
5-B, Naigaum Cross Rd., Wadala,
Mumbai-400031 Phone: 4182797,
4138723, 4138730. Fax: 4133610.
DELHI
O-2, C.R. Park, Ground Floor, New Delhi-110019.
Phone: 6211435, 6435410, Fax: 6425564
CALCUTTA
7/1C, Lindsay Street (1st Floor),
Calcutta-700087 Phone: 245-1767
BANGALORE
617, B Wing, 6th Floor, Mittal Tower, M.G. Road,
Bangalore-560001. Phone: 5598859
Fax: 5597445
POONA
C/5-43-44, Pramod Co. Op. Hsg., Scty., Chittaranjan
Nagar, Rajwadi, Ghatkopar (E), Mumbai-77 Phone:
5123059 Fax: 5105810
MADRAS
13, Canara Bank Colony, Gandhi Nagar,
Madras-600093. Phone: 4847624, 4814120
GUJARAT
Rajiv Desai Associates, 305, 3rd Floor, Sudarshan
Divya Apartments, Mithakali Under Bridge,
Ahmedabad-380009. Phone: 6469185
HYDERABAD
155, Balamari, Secunderabad, A.P.-500003.
Phone: 040-7903412, 7908680,
PAGER-9624-235115
KANPUR
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012
Phone: 0512-290827
INDORE-BHOPAL
917, Sudama Nagar, Shivam Building,
Indore-452009. Phone: 485243.
Fax: 0731-480837
JALLANDHAR CITY
Sachitra Ads. EF-446, Krishna Nagar,
Mandi Rd., Jallandhar City, Phone: 233062
GWALIOR
Sarvodaya Vigyapan Agency,
2/32, New Colony, Birla Nagar,
Gwalior-474004-M.P.
Phone: 365862, Pager-9628-862.



कवर मॉडल- नफ़ीसा जोज़फ़,
आवरण छाया- मनीष डिसूज़ा,
मेकअप- रवि सुमेल, हेयर- सावित्री

हर्बल ब्यूटी स्पेशल

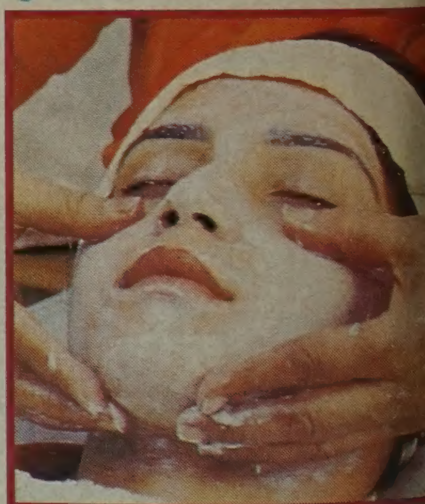
वॉल्यूम १४ अंक - २, फरवरी २००१

कवर स्टोरी
डॉक्टरों की लापरवाही,
मरीज़ों की जान को ख़तरा १४
हर्बल-ब्यूटी स्पेशल
ब्यूटी विद नेचर.........................
अंदाज़ ए ख़ास ....
रूप निखार में उपयोगी चुम्बकीय चिकित्सा ......
बालों की घरेलू देखभाल ....
घरेलू सौंदर्य प्रसाधन बनाने की विधियां...........
नूरानी चेहरा ....
ख़ूबसूरत स्पर्श..............................६७ ......९०
ज्वलंत लेख
आधुनिक पीढ़ी का आध्यात्म की ओर
बढ़ता रुझान ३२
रिश्तों के ज़ख़्म कब तक भुलावे में जिएंगे हम ४७
पुरुष क्यों रोते हैं?..................................६३
नारी सौन्दर्य और स्विमिंग सूट ९२
प्रेम का शाश्वत प्रतीक- चुंबन १२६
रंग तरंग
महंगा पड़ा मेहंदी डिज़ाइनर बनना १२०
अन्य लेख
बच्चों में जगाएं पढ़ने की रुचि........................६१
तनाव- कारण व निवारण ९४
बढ़ती उम्र में लोगों को यूं कायम रखना चाहिए
अपना आकर्षण ९६
तरोताज़ा व्यक्तित्व के लिए सुगंधित स्नान करें ..११२
टूटे हुए दिल को जोड़ने के ७ उपाय ११३
परीक्षा के समय काउंसलिंग १२४
क्या आप पर आकर्षक दिखने की धुन सवार है..१२९

५१



क्रिएशन
६७



हर्बल ब्यूटी स्पेशल

मेकअप कर्टसी- लक्मे, छाया चित्र- मंगेश पवार, शशांक लवाटे, प्रमोद भानुशाली, प्रदीप बांदेकर, रोनाल्ड, योगेन शाह, रेखा चित्र- सुधीर खेडेकर


ZANDU
KESARI
JIVAN
झंडु केसरी जीवन
के साथ आप अपना
40 वां, 50 वां और 60 वां जन्मदिन
कुछ इस तरह से मनाएंगे.
30
केसरी
जीवन
झंडु केसरी जीवन करे बढ़ती उम्र का असर, बेअसर.
इसमें समायी केसर, अश्वगंधा व अन्य गुणकारी जड़ी-बूटियाँ एंटीऑक्सीडेंट्स की तरह काम करती हैं. ये बढ़ती उम्र में शरीर को कमज़ोर बनाने वाले फ्री रैडिकल्स के दुष्प्रभाव को दूर कर आपकी रग रग में चुस्ती फुर्ती जगाए रखती हैं. चाहे आप ४० के हों या ६० के.
इंटरनेट पर हमें यहा मिलें :www.zanduayurveda.com
FCB+ULKA13050 HIN

क्रोशिया

ड्रेसिंग टेबल मैट ३६

रसोई

चॉकलेट पिस्ता पाई, नूडल्स विद अखरोट,
जेस्टे गार्डन, पिज़ा इन पैन १३२

फ़ैशन

क्रिएशन ११

कहानी

सखी- निर्मला सुरेन्द्रन २६
मोह- माधवी कपूर..४२
बड़े घर की बेटी- रामदेव लाल श्रीवास्तव १८
रिश्तों के दायरे- सुधा आदेश १०६

फ़िल्म फ़ीचर्स

आज फिर उनका ख़याल आया १४७
फ़िल्म न्यूज़ १५०
दूरदर्शन १५१

स्थायी स्तंभ

आपकी नज़र...११
पहला अफ़ेयर..१९
स्वास्थ्य समाचार २०
आधी दुनिया की ख़बरें २२
दादी मां का ख़ज़ाना......................................३४
हंसना मना है ४६
काव्य ५०
राशिफल...१३९
हेल्प मी...१४०
बाज़ार समाचार...१४५
गीतों भरी कहानी १४६
ख़याल अपना अपना १५४

३६



ड्रेसिंग टेबल मैट

४२



मोह

१३२





रसोई

राजीव वेद प्रकाश पाहवा द्वारा मुद्रित एवं प्रकाशित पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिए, रिप्रो इंडिया लि., प्लॉट नं. ५०/२, टी.टी.सी. एमआईडीसी इंडस्ट्रियल एरिया, महापे वाशी, नई मुम्बई-४०० ७०४ द्वारा मुद्रित एवं हेमा मालिनी द्वारा संपादित और पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५-बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, मुंबई-४०००३१ से प्रकाशित.
रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें- पायोनियर बुक कं. प्रा. लि., सी-१४, रॉयल इंडस्ट्रियल एस्टेट, ५/बी, नायगांव क्रॉस रोड, वडाला, मुम्बई-४०० ०३१.

मूल्य- भारत में एक वर्ष के लिए ३२४ रु. (रजिस्ट्री डाक से) विदेश में ३५ यू.एस. डॉलर- हवाई जहाज से.

संपादकीयः ४१८२७९७/४१३८७२३/४१३८७३०. **फैक्स नं.** ४१३३६१०. **सेल्सः** ४४४१९७५, E-mail: woman@bol.net.in

चेतावनीः 'मेरी सहेली' में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह से औषधि लें, क्योंकि बच्चों, बड़ों और कमज़ोर व्यक्तियों की शारीरिक शक्ति अलग-अलग होती है, जिससे दवा की मात्रा व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना ज़रूरी है.

आपकी बात



श्रेष्ठ अंक के लिए साधुवाद

दिसंबर २००० का **मेरी सहेली** का 'दुलहन स्पेशल' बहुत ही प्रभावी तथा सामयिक विषयों पर आधारित लगा. आलेख **क्या शादी से पहले मेडिकल चेकअप ज़रूरी है?** विवादों से परे इस विषय पर गहनता से मनन की आवश्यकता है. विवाह के पश्चात् यौन रोगों से होनेवाली परेशानियों से बचने के लिए मेडिकल चेकअप जैसी आवश्यकता को समाज की प्राथमिकता अवश्य ही मिलनी चाहिए. इसके अलावा **प्रेमी जब पति बनते हैं** लेख भी सटीक तथा स्वयं को आत्मसात् करने हेतु प्रोत्साहित कर गया.

- सुरेन्द्र मीणा, नागदा.

गागर में सागर

मेरी सहेली का दिसंबर अंक पढ़ा. बहुत ही अच्छा लगा. हिंदी भाषा की इतनी सुंदर सामग्री युक्त पत्रिका का स्वाद मैंने पहले क्यों नहीं चखा? वाकई, 'दुलहन स्पेशल' शादी कर रहे नवयुवक युवतियों के लिए एक मार्गदर्शक पुस्तिका है. अच्छी सामग्री व कम मूल्य रखने के कारण आपकी पत्रिका गागर में सागर है.

- गणेश कुमार शर्मा, गुड़गांव.

एक गुज़ारिश

मैं **मेरी सहेली** की दस वर्ष से नियमित पाठिका हूं. इसका हर अंक दिल को छू जाता है. सच पूछो तो यह मेरी सच्ची सहेली बन गई है. हर माह इसका इंतज़ार रहता है. मैं अपनी इस सहेली से ऐसे ही मागदर्शन की हमेशा उम्मीद करती हूं और इसे अपनी इच्छा भी बताना चाहती हूं. मैं पच्चीस वर्षीया महिला हूं और मरने के बाद अपनी आंखें या शरीर का कोई भी अंग जो मेरे मरने के बाद किसी के काम आ सके, दान करना चाहती हूं. अतः मैं ऐसे उचित स्थान का पता चाहती हूं जहां बिना किसी लालच के किसी के जीवन में उजाला करते हों. कृपा करके **मेरी सहेली** में ऐसे केन्द्र का पता अवश्य दें.

- रीना, अमृतसर.

उपहार पसंद आया

मेरी भतीजी की शादी २५ दिसंबर को हुई और मैंने उसे अपने घर दुलहन भोज पर आमंत्रित किया था. भोजन के बाद बिदाई के समय मेरे मन में आया कि दुलहन को कुछ उपहार देना चाहिए. तभी मेरी नज़र **मेरी सहेली** के 'दुलहन स्पेशल' अंक पर पड़ी, जो आज सुबह ही मुझे प्राप्त हुआ था. वह अंक यथावत पैक ही था, इसलिए मैंने वह अपनी भतीजी को दे दिया. घर जाकर उसने जब अंक पढ़ा, तो कई अनकहे प्रश्नों के उत्तर उसे मिल गए. यहां तक कि उसे मेहंदी भी पसंद आई. उसने मुझे फ़ोन पर बताया कि वह अंक उसके लिए बहुत क़ीमती है. उसे मेरा यह नन्हा-सा उपहार बहुत पसंद आया था.

- सौ. प्रमिला चौरे, खण्डवा.

बच्चों के लिए भी लेख प्रकाशित करें

मेरी सहेली ने कुछ महीनों पहले ही मेरी ज़िंदगी में शामिल होकर एक ख़ास स्थान बना लिया है. समय व मौक़े की नज़ाकत को समझते हुए इसका हर विशेषांक प्रकाशित होना सभी के लिए काफ़ी उपयोगी है. घर के सभी सदस्यों को **मेरी सहेली** के आने का बेताबी से इंतज़ार रहता है.

दिसंबर २००० का 'दुलहन स्पेशल' अंक नववधुओं के साथ-साथ परिवार के अन्य सदस्यों को भी काफ़ी जानकारी प्रदान कर गया. रंग-तरंग **पत्नी जब बॉस बनी** तथा डॉ. अनिता राठौर की कहानी **सास** बहुत पसंद आई. मेहंदी की डिज़ाइनें भी बेहद प्यारी लगीं. निश्चित ही महिलाओं के लिए प्रकाशित सभी पत्रिकाओं में **मेरी सहेली** सर्वश्रेष्ठ तथा सर्वोपरि है. अंत में आपसे एक आग्रह है कि पत्रिका में बच्चों के लिए भी कुछ सामग्री शामिल करें.

- अर्चना टंडन, पटना.

दुलहन-सा ख़ूबसूरत है 'दुलहन स्पेशल'

मेरी सहेली का सन् २००० का अंतिम नायाब तोहफ़ा दिसंबर 'दुलहन स्पेशल' अंक दुलहन की ही भांति ख़ूबसूरत लगा. अपने साथ तीन-तीन उपहार लाकर एक बार फिर **मेरी सहेली** ने मेरा ही नहीं, मेरे पूरे परिवार का मन मोह लिया. सच में, उपहार चाहे छोटा हो या बड़ा, लेकिन उसे पाकर बेहद प्रसन्नता होती है. 'दुलहन स्पेशल' के सभी लेख शिक्षाप्रद लगे. कवर स्टोरी **क्या शादी से पूर्व मेडिकल चेकअप ज़रूरी है?** जैसा ज्वलंत विषय लेकर आपने बहुत सराहनीय कार्य किया है. सारी कहानियां अच्छी लगीं, लेकिन **सास** जैसी हृदयस्पर्शी कहानी ने मेरे दिल की भावनाओं को स्पर्श कर लिया. वाक़ई, यह पत्रिका अपने आप में हम स्त्रियों के मार्गदर्शन में मील का पत्थर साबित हो रही है. लेकिन इस अंक में **फ़िल्म फीचर्स** का अभाव काफ़ी खला, कृपया इसे नियमित प्रकाशित करें.

- सरिता सुभाष, जम्मू.

आपकी बात

'सहेली' सचमुच मेरी सच्ची सहेली

मैं **मेरी सहेली** की नियमित पाठिका हूं. ये वाकई एक सच्ची सहेली की कमी को बख़ूबी पूरी करती है. घर बैठे-बैठे न जाने कितनी जानकारियों का पुलिंदा बांधे हर माह हम महिलाओं से रू-ब-रू होती है. इसके लिए दिली बधाई की हक़दार है **मेरी सहेली**. इसका दिसंबर अंक 'दुलहन स्पेशल' वाकई कुछ स्पेशल रहा. लेख- **प्रेमी जब पति बनते हैं,** उन लड़कियों के लिए विशेष मागदर्शक की तरह है, जिन्हें बस एक नज़र में प्यार हो जाता है और जो दिल से ज़्यादा व दिमाग़ से कम काम लेती हैं. लेख- **सुखी विवाहित जीवन के आधार दौलत, सेक्स और पति के रिश्तेदार** में पत्नी के रिश्तेदारों को भी उतना ही महत्व दिए जाने की बात बिल्कुल ज़रूरी लगती है, तभी सुखमय जीवन चल सकता है.

विज्ञान की नज़र में विवाह की रस्में सचमुच वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा गया एक तथ्यपरक लेख है. कहानी **एक टुकड़ा धूप** में नारी मन के अन्तर्द्वंद्व का अच्छा चित्रण लेखिका ने किया है. अन्य लेख भी अच्छे रहे.

- अमृता श्रीवास्तव, छत्तीसगढ़.

सौंदर्य के पीछे छिपा स्वार्थ

मेरी सहेली का जनवरी अंक पढ़ा. आलेख **ये तो जिस्म की नुमाइश है** सौंदर्य में निहित स्वार्थ की परतें खोलता प्रतीत हुआ. विश्व स्तरीय सौंदर्य स्पर्धाओं में भारतीय सुंदरियों के निरंतर चयन ने इन प्रतियोगिताओं की पृष्ठभूमि में निहित षड्यंत्र का खुलासा किया है और संदेह को जन्म दिया है.

आलेख **अप्रवासी (NRI) भारतीय से विवाह बहुत बड़ा रिस्क** उन युवतियों के लिए जीवनरक्षक साबित होगा, जो सात समंदर पार अपने सपनों का जहां बसाने की आरज़ू लिए रहती हैं. अपने जिगर के टुकड़ों को अनिश्चतता के अंधेरे की ओर धकेलने से बेहतर है कि अपने ही देश में समकक्ष रिश्ता तलाशा जाए व सब्ज़बाग से बचा जाए.

कवर स्टोरी **अच्छी लाइफ़ स्टाइल की चाह में युवाओं का नैतिक पतन** भी पसंद आई. महत्वाकांक्षी होना स्वाभाविक प्रक्रिया है. लेकिन किसी भी क़ीमत पर ख़ुशियां व संसाधन पाने की इच्छा अनैतिक है.जीवन स्तर सुधारने की अंधी चाह में जीवन को दांव पर लगाना कोरी मूर्खता है. वीना टहिल्यानी की कहानी **हीरे** स्तरीय लगी.

- कमल नागपाल, खण्डवा.

स्वादभरी 'सहेली'



मेरी सहेली का जनवरी २००१ 'रेसिपी स्पेशल' अंक देखकर प्रतीत हुआ कि 'दुलहन स्पेशल' के बाद 'रेसिपी स्पेशल' दो अर्थों को अपने भीतर समाहित रखता है. सर्वप्रथम तो शादी के बाद रात्रिभोज का और दूसरी ओर नई दुलहन को हर तरह से ससुरालपक्ष के सभी सदस्यों का दिल जीतना होता है, जिसमें भोजन एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है. **मेरी सहेली** ने सुश्री तरला दलाल के एक-से-एक व्यंजन देकर नई दुलहन की राह तो आसान कर ही दी, साथ ही औरों को भी हाथ आजमाने का मौक़ा दिया है.

ये तो जिस्म की नुमाइश है... लेख (सुश्री कमला अंथवाल) सौंदर्य प्रतियोगिताओं में निहित सच्चाई और व्यावसायिकता को दर्शाता है. **अप्रवासी (NRI) भारतीय से विवाह बहुत बड़ा रिस्क (सुश्री प्रतिभा तिवारी)** विदेशों के आकर्षण और धोखे से सावधान करता है. **कुंठा** कहानी हृदयविदारक लगी.

- नीति अग्निहोत्री, म.प्र.

आंसुओं का फ़र्क़

मेरी सहेली २००१ के जनवरी अंक में उत्तरांचल में महिलाओं के बहते आंसू एवं प्रियंका चोपड़ा (मिस वर्ल्ड) से संबंधित लेख पढ़े. दोनों ही लेखों में सबसे मुख्य समानता यह थी कि दोनों ही पक्ष महिलाओं से जुड़े हुए थे और दोनों की ही आंखों में आंसू थे. लेकिन पहले पक्ष की आंखों में दुःख के तथा दूसरे पक्ष की आंखों में ख़ुशी के. फ़र्क़ केवल इतना ही था कि उत्तरांचल की महिलाओं का शोषण पूर्व स्थापित मान्यतानुरूप हो रहा है और दूसरी का आधुनिकता के तहत.

- मीरा जैन, उज्जैन.

नववर्ष का स्वाद

नये साल की तरह **मेरी सहेली** के जनवरी अंक का भी बेसब्री से इंतज़ार था, जो कि इस समय मेरे हाथ में है. औरों का तो पता नहीं, पर हम नये साल का स्वागत तरला दलाल की ज़ायकेदार रेसिपी से ज़रूर करेंगे. इतनी सारी लजीज़ सामग्री एक साथ परोसने के लिए **सहेली** परिवार को धन्यवाद. कहानी **कुंठा** और **हीनभावना** बेहद पसंद आईं. ऐसी मर्मस्पर्शी कहानियां आगे भी देते रहिए.

- शोभना राय, कानपुर.





कायम चूर्ण

तेरा कमाल !

कई बातो में परिवार के सभी सदस्यो के विचार भले ही अलग अलग हो, लेकिन रात को सोते समय कायम चूर्ण लेने के बारे में सभी सहमत !

गुजरात के सुप्रसिद्ध वैद्य श्री रसिकभाई के. शेठ की फार्मुला के आधार पर निर्दोष आयुर्वेदिक औषधियों में से बनाया हुआ कायम चूर्ण क़ब्ज़ और उसके कारण पैदा हुई तकलीफें जैसे की एसिडिटी, सर दर्द, मुंह में छाले, शरीर में सुस्ती इत्यादी दूर करके शीतलता दे कर प्रफुलित दिन बिताने की प्रेरणा देता है।



'कायम चूर्ण' रात को लो, और
सुबह से स्फूर्ति में रहो.

APEX/2004 HIN

शेठ ब्रदर्स भावनगर का उत्पादन.



इकलौते बेटे की चिता की आग सारी ज़िंदगी सीने में सुलगती रहती है. बूढ़े होते मां-बाप की रीढ़ में टीस रही पीड़ा का इलाज क्या कोई डॉक्टर कर सकेगा... शायद नहीं! डॉक्टर बनने से पहले ली हुई शपथ ताक पर रख देते हैं ये शायद! काश ये समझ सकते कि गुनाह नीयत से भी होता है और मानवता से जुड़े इस पेशे की क़सम टूटती है तो क़हर भी बरपा होता है. अभी भी वक़्त है अपनी शपथ को याद करो.

प्रसिद्ध नाटककार जॉर्ज बर्नार्ड शॉ ने अपने नाटक 'डॉक्टर की उलझन' में डॉक्टरी पेशे और चिकित्सा-विज्ञान की खिल्ली उड़ाते हुए कहा था, 'डॉक्टरों का दृष्टिकोण ही वैज्ञानिक नहीं है. वे हमेशा तीर में तुक्का मारते हैं. कोई मरीज़ को भूखा मारता है तो कोई इतना खाने को देता है कि बेचारा पचा नहीं सकता. कोई उसे एक रोग बताता है तो कोई दूसरा. कुछ डॉक्टर हर रोग में टीके लगाने पर ज़ोर देते हैं, यहां तक कि हर रोग में एक ही टीका लगाते हैं, चाहे इससे रोगी की मृत्यु ही क्यों न हो जाए तो कुछ डॉक्टर पैसा कमाने के लिए शरीर के अन्दर के कुछ अनावश्यक अंगों को काटकर निकालने को ही सब रोगों का इलाज बताकर एक फ़ैशन बना देते हैं.' ६०-७० साल पहले बर्नार्ड शॉ की कही हुई बात आज अक्षरशः सत्य साबित हो रही है, जब आये दिन ऐसे केसेस सुनने व देखने को मिलते हैं.

● २३ वर्षीय कौशल्या की पिछले दिनों विक्रोली के एक अस्पताल में प्रसव के बाद भारी रक्तस्राव के कारण मौत हो गई.

● नौ महीने के बच्चे को मामूली गैस्ट्रो की बीमारी के इलाज के लिए मुंबई स्थित एम.डब्ल्यू. देसाई हॉस्पिटल में भर्ती किया गया. इस अस्पताल की नर्स ने बच्चे के हाथ में इतनी लापरवाही से इंजेक्शन लगाया कि उसका हाथ सड़ गया, जिससे बच्चे का हाथ काटना पड़ा.

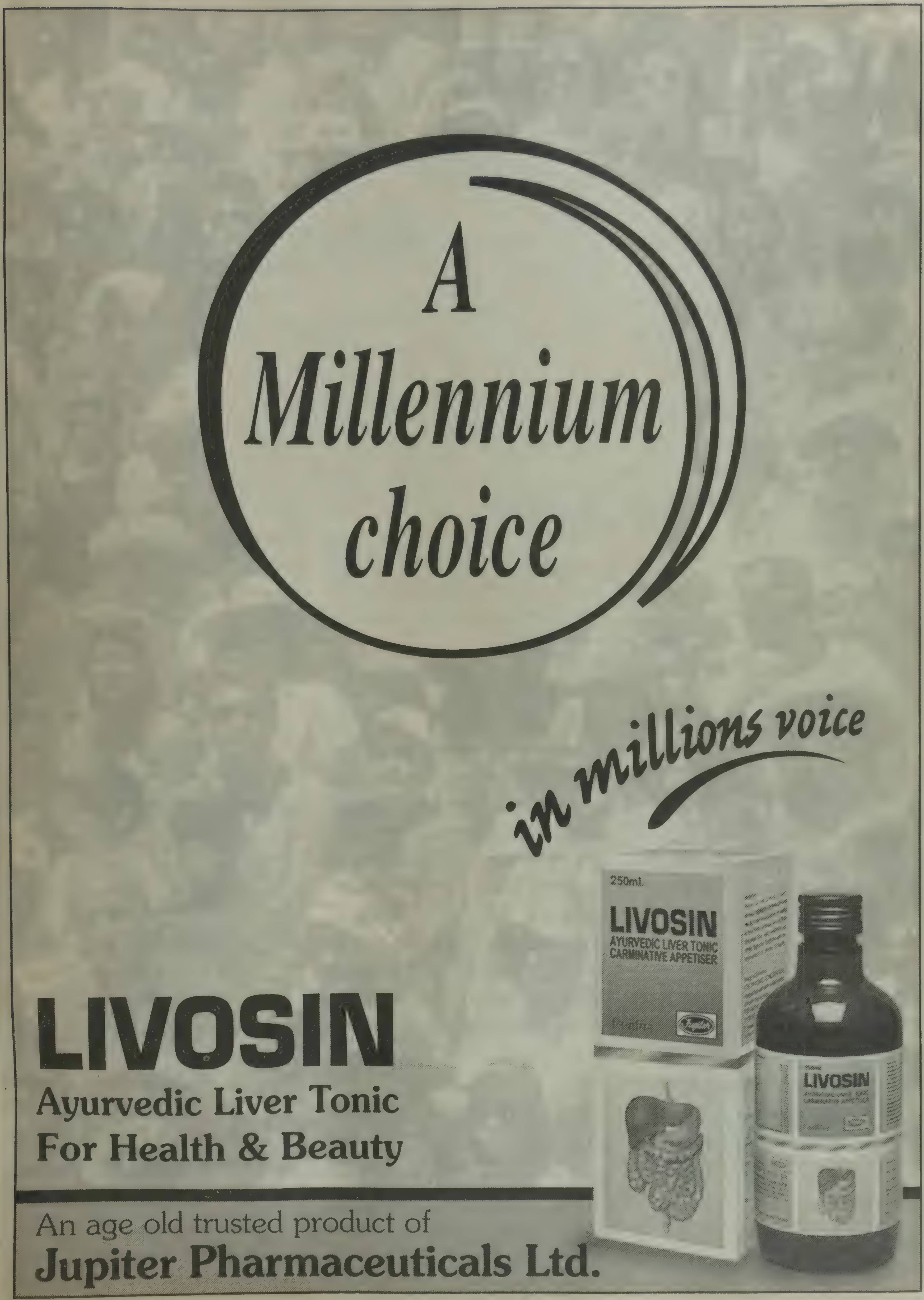
● हाल ही में जयपुर के सबसे बड़े अस्पताल सवाई मानसिंह अस्पताल में एक महिला विमला देवी पथरी का ऑपरेशन कराने गई. लेकिन पथरी का ऑपरेशन करने की बजाय उसका गर्भाशय निकाल दिया गया.

● २१ वर्षीय धीरज का मुंबई के एक हॉस्पिटल में साइनस का ऑपरेशन किया गया, लेकिन ऑपरेशन के १५ मिनट बाद ही सांस रुकने से उसकी मौत हो गई.

दिल दहल उठता है ऐसी घटनाएं सुनकर और ऐसी हृदयविदारक आवाज़ें सुनकर- ''इसे बचा लीजिए डॉक्टर साहब. मेरे जीने का यही एक सहारा है....'' मरीज़ को डॉक्टर के पास पहुंचाकर परिजन को तसल्ली हो जाती है. यह उम्मीद बंध जाती है कि अब डॉक्टर के पास पहुंच गया है. अब उस पर कोई आंच नहीं आएगी. लेकिन कभी डॉक्टर की थोड़ी-सी असावधानी या फिर छोटी-सी ग़लती से यह उम्मीद टूट जाए तो...?

ऑपरेशन करते समय पेट में कैंची या नैपकिन छूट जाना, बाईं किडनी की जगह दाहिनी का ऑपरेशन करना... मोतियाबिंद का ऑपरेशन करने के बाद असावधानीवश ज़िंदगी भर के लिए आंखों की रोशनी छिन जाना, ऐसी घटनाएं आए दिन घटित होती ही रहती हैं. और पिछले कुछ सालों में ऐसी घटनाओं में काफ़ी बढ़ोत्तरी भी हुई है, जिससे चिकित्सा जगत और डॉक्टर्स पर उंगली उठना लाज़िमी है.

हर डॉक्टर डिग्री लेते समय यह शपथ लेता है- ''मैं अपना पूरा जीवन पवित्रता


A Millennium choice
in millions voice
250ml.
LIVOSIN
AYURVEDIC LIVER TONIC
CARMINATIVE APPETISER
LIVOSIN
LIVOSIN
Ayurvedic Liver Tonic
For Health & Beauty
An age old trusted product of
Jupiter Pharmaceuticals Ltd.

और ईमानदारी से मरीज़ों की सेवा में लगाऊंगा. अपने मरीज़ के स्वास्थ्य लाभ के लिए मैं हमेशा प्रयासरत रहूंगा. हानिकर बातों और बेईमानी से स्वयं को दूर रखूंगा. मैं किसी को जीवन के लिए घातक साबित होने वाली दवाएं नहीं दूंगा. इस शपथ के साथ ही आख़िर में वह ये क़सम भी लेता है कि मैं इस शपथ का पूरे जीवन पालन करूंगा... और हर मरीज़ भी यही उम्मीद करता है कि रात हो या दिन, आंधी हो या तूफ़ान, मरीज़ को जब भी डॉक्टरी सेवा की ज़रूरत होगी, डॉक्टर हर हाल में मरीज़ की जान बचाने के लिए हाज़िर होंगे.

लेकिन शायद डॉक्टरों की नैतिकता मरती जा रही है. उन्हें मरीज़ से ज़्यादा चिंता इस बात की है कि वे ज़्यादा से ज़्यादा मरीज़ों को देखकर कैसे ज़्यादा-से-ज़्यादा फीस वसूल कर सकें. फोरम ऑफ़ मेडिकल एथनिक के रिकॉर्ड के अनुसार- पिछले ८ सालों के दौरान उपभोक्ता अदालतों में इस तरह की मौत के ३०० मामले दर्ज हुए हैं. लेकिन ज़्यादातर डॉक्टर्स का कहना है कि इनमें से सिर्फ़ ७ प्रतिशत मामलों में डॉक्टर की ग़लती है, वरना ज़्यादातर मामलों में डॉक्टर को बिना किसी कसूर के ही फंसाया जाता है.

माना कि अत्याधुनिक औजारों और सुविधाओं के साथ किया गया ऑपरेशन और इलाज भी फेल हो सकता है.



ये हंसाबेन कक्कड़ हैं, जिन्हें डॉक्टरों की लापरवाही की वजह से अपना दायां पांव खोना पड़ा. इन्हें पैर में मामूली से फ्रैक्चर के कारण मुंबई के कम्फर्ट नर्सिंग होम में भर्ती किया गया, लेकिन डॉक्टरों की लापरवाही के कारण इनका पैर सड़ गया और काट देना पड़ा.

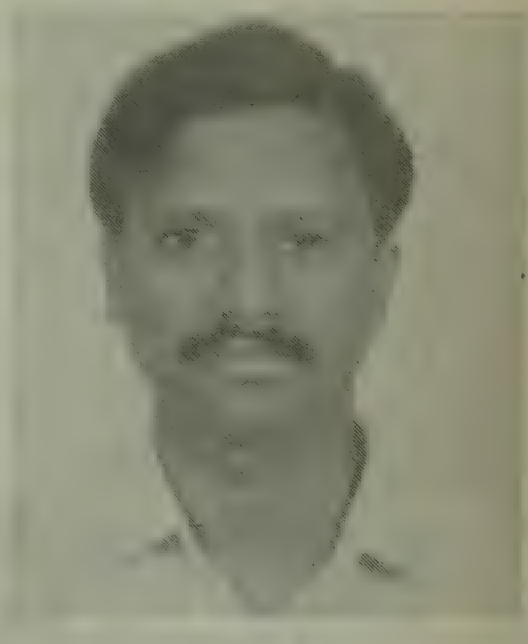
दुर्घटनावश भी मौत हो सकती हैं. लेकिन जब चंद रुपयों की मांग पूरी न होने पर डॉक्टर मरीज़ की जान ले ले तो...? अभी कुछ दिनों पहले की घटना है. ताड़देव (मुंबई) में ५० वर्षीय कृष्ण कुमारी सिंह अपने बेटे के साथ रहती थी. एक दिन अचानक उसे दिल का दौरा पड़ा. बेटा ऑफ़िस में था, इसलिए पड़ोसी सहायता के लिए आगे आए. ''पास ही एक नर्सिंग होम है. हमने वहां के डॉ. शेट्टी से कहा कि वे फ़ौरन चलकर पेशंट को देख लें. लेकिन डॉ. शेट्टी कहने लगे- 'मेरी विज़िटिंग फ़ीस १५०० रुपए है. पहले फीस दो, फिर चलूंगा. हमारे पास इतने पैसे नहीं थे. हमने उन्हें यक़ीन दिलाया कि उसके बेटे के ऑफ़िस से लौटते ही पैसे मिल जाएंगे. लेकिन उन्हें यक़ीन नहीं हुआ और उन्होंने मरीज़ को देखने से इन्कार कर दिया.'' और जब तक वे दूसरे डॉक्टर के पास पहुंच पाते, तब तक उस महिला की मौत हो चुकी थी. अगर उस डॉक्टर ने थोड़ी-सी भी नैतिकता दिखाई होती तो शायद उस दिन वह महिला बच जाती.

मुंबई के ही एक उपनगर में एक दांत की डॉक्टर हैं. रोज़ मरीज़ों की लंबी कतार लगी रहती है उनकी क्लीनिक में. फ़ीस है सौ रुपए और उनका नियम है कि जब तक ३००० रु. की कमाई नहीं हो जाएगी, वे घर नहीं जाएंगी. इसी चक्कर में वे मरीज़ों को देखती रहती हैं. चाहे मरीज़ का इलाज ठीक से न हो पाए, लेकिन उन्हें तो ३००० रुपए कमाने से मतलब है. और मरीज़ भी यह सोचकर लंबी कतार में शामिल हो जाते हैं कि यहां भीड़ ज़्यादा लगती है तो डॉक्टर भी अच्छी होगी. ऐसे में लापरवाही या ग़लती होना स्वाभाविक ही है.

ज़्यादा से ज़्यादा पैसे कमाने की डॉक्टरों की ख़्वाहिश यहीं नहीं थमती. आज आप किसी भी डॉक्टर के पास चले जाएं. ब्लड टेस्ट, यूरीन टेस्ट, एक्स रे, एच.आई.वी. आदि जांचों की एक लंबी लिस्ट पकड़ा दी जाती है, भले ही ऐसे टेस्ट की ज़रूरत न हो. दरअसल डॉक्टर्स का हर लेबोरेट्री से कॉन्ट्रैक्ट होता है कि वे जितने मरीज़ भेजेंगे, उतना ज़्यादा कमीशन उन्हें मिलेगा लेबोरेट्री से. डॉक्टरी भाषा में इस कमीशन को 'कट्स' नाम से जाना जाता है और हर डॉक्टर को लैब से ३०-४० प्रतिशत कट्स मिलता है. यानी चाहे मरीज़ कितना ही गरीब क्यों न हो- डॉक्टर्स को इससे कोई मतलब नहीं, उन्हें तो हर महीने 'भारी भरकम कट्स' वसूलना है.

तकलीफ़ ज़्यादा हो या रोग बड़ा हो तो छोटे-मोटे हॉस्पिटल की बजाय लोग शहर के बड़े व नामी हॉस्पिटल में जाते हैं. भले ही पैसा दोगुना ख़र्च हो जाए, क्योंकि वहां बड़े-बड़े डॉक्टर्स आते हैं, चिकित्सा की हर आधुनिक सुविधाएं उपलब्ध हैं, कम से कम जिंदगी बच जाएगी. ऐसा सोचकर वे बड़े हॉस्पिटल में जाते हैं. पर इन बड़े व नामी हॉस्पिटल की दास्तान कुछ अलग ही होती है, इन हॉस्पिटल के साथ बड़े-बड़े डॉक्टरों के नाम जुड़े ज़रूर होते हैं, लेकिन ये डॉक्टर सिर्फ़ दिन में एक या दो बार पांच या दस मिनट के लिए विज़िट पर आते हैं और ज़रूरी निर्देश देकर चले जाते हैं और फिर दूसरे दिन ही चेहरा दिखाते हैं.

स्वास्थ्य विभाग के प्रमुख स्वास्थ्य अधिकारी **डॉ. एस.वी. पतिवार** का कहना है, ''असावधानी और दुर्घटना दो अलग-

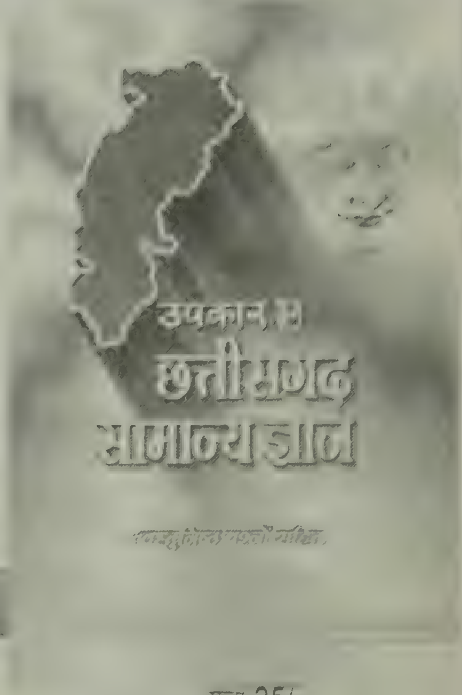


अलग चीज़ें हैं. कोई भी डॉक्टर इतना असावधान नहीं होता कि मरीज़ का ठीक से इलाज न करे. हां, दुर्घटनावश मरीज़ के साथ कुछ गड़बड़ी हो सकती है, लेकिन उसे डॉक्टर की असावधानी कहना ग़लत होगा.'' डॉ. पतिवार के अनुसार ऐसी दुर्घटनाओं की सबसे बड़ी वजह लोगों में

छत्तीसगढ़
उत्तराञ्चल
झारखण्ड

सामान्य ज्ञान

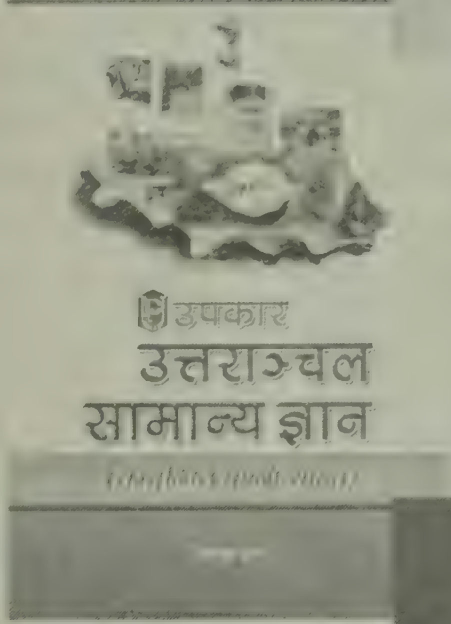
नवनिर्मित राज्यों की नवीनतम जानकारियाँ



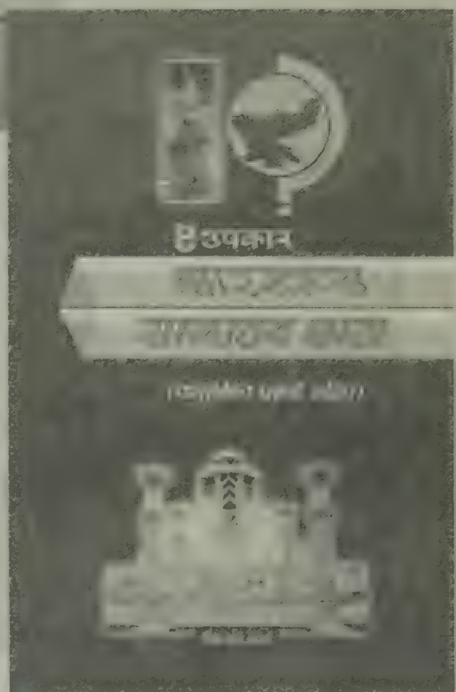
मूल्य 25/-

राजधानी ....
प्रथम राज्यपाल ....
प्रथम मुख्यमंत्री ....
जिलों की संख्या ....
क्षेत्रफल ....
जनसंख्या ....
लोकसभा सदस्यों की संख्या ....
राज्यसभा सदस्यों की संख्या ....
विधानसभा सदस्यों की संख्या ....
राज्य के रूप में अस्तित्व में आने की तिथि ....
साक्षरता ....
आय के प्रमुख स्रोत ....
कुल राजस्व की प्राप्ति ....
राज्य के प्रथम मुख्य न्यायाधीश ....
राज्य के प्रथम मुख्य सचिव ....

एवं बहुत-सी रोचक जानकारियाँ



मूल्य:22/-



अपने ज्ञान के भंडार को विशाल रूप दीजिये. आज से ही....

बेहतर कल के लिए उपकार की पुस्तकें

उपकार प्रकाशन 2/11 ए, स्वदेशी बीमा नगर, आगरा - 282 002 फोन: 323101, 323966, 322653; फैक्स (0562) 560465
E-mail-upkar@nde.vsnl.net.in
ब्राँच आफिस : 4840-41, गोविन्द लेन, अंसारी रोड, 24 दरियागंज, नई दिल्ली - 2 फोन: 3251844, 3251866

सुप्रीम कोर्ट का फ़ैसला चिकित्सकीय लापरवाही के ख़िलाफ़ न्यायिक संरक्षण

इंडियन मेडिकल एसोसिएशन द्वारा दाख़िल एक याचिका की सुनवाई के दौरान याचिकाकर्ता के ख़िलाफ़ देश के सर्वोच्च न्यायालय की एक खंडपीठ ने १३ नवंबर, १९९५ को एक ऐतिहासिक निर्णय लिया था. याचिका में डॉक्टर्स को उपभोक्ता संरक्षण क़ानून से परे रखने की मांग की गई थी, जिसके ख़िलाफ़ सर्वोच्च न्यायालय ने फ़ैसला सुनाते हुए कहा- हालांकि डॉक्टर्स चिकित्सा जैसे मानव सेवा करने वाले पेशे से संबंधित हैं, इसके बावजूद उन्हें किसी तरह की विशेष रियायत या अभयदान नहीं दिया जा सकता. उनकी लापरवाही से हुए शारीरिक, मानसिक या आर्थिक क्षति के एवज में मरीज़ या अन्य प्रभावित व्यक्ति मुआवज़ा पाने का अधिकारी है.

सर्वोच्च न्यायालय के फ़ैसले के कुछ प्रमुख तथ्यः

● चिकित्सक, चिकित्सा जैसे पवित्र पेशे से जुड़े हैं, महज इसलिए उन्हें उनकी लापरवाही के कारण मरीज़ को होनेवाले नुक़सान की भरपायी से परे नहीं रखा जा सकता.

● चिकित्सक, बेशक 'मेडिकल काउंसिल ऑफ़ इंडिया' या 'स्टेट मेडिकल काउंसलिंग' के अनुशासनात्मक नियंत्रण के दायरे में आते हैं, फिर भी पीड़ित व्यक्ति को चिकित्सकीय लापरवाही के ख़िलाफ़ किसी अन्य मंच से आवाज़ उठाने का पूरा अधिकार है.

● जब चिकित्सक मरीज़ों को बिल्कुल निःशुल्क अपनी सेवाएं प्रदान करता है या 'निजी सेवा अनुबंध' के चलते मरीज़ को अपनी सेवाएं प्रदान करता है, तो ऐसी स्थिति में उस पर उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम की उक्त धारा लागू नहीं होती.

● निजी चिकित्सक, निजी चिकित्सालयों, नर्सिंग होम्स, यहां तक कि सरकारी-अर्ध सरकारी चिकित्सालय (जहां रजिस्ट्रेशन शुल्क लिया जाता है) पर भी उपभोक्ता संरक्षण-अधिनियम लागू होता है.

● मेडि-केयर जैसी पॉलिसियों इत्यादि के ज़रिए अप्रत्यक्ष भुगतान करनेवाला मरीज़ भी उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के तहत पूर्णतः सुरक्षित है.

● चिकित्सकीय लापरवाही के चलते मरीज़ या प्रभावित व्यक्ति का जीवन किस हद तक प्रभावित हुआ है- इसको नज़र में रखकर उचित परामर्श पर मरीज़ या उसकी मौत की स्थिति में उसके निकट-संबंधी अधिकाधिक मुआवज़े की मांग कर सकते हैं.

जागरूकता का अभाव है. ''लोगों को पता नहीं होता कि किस तरह की बीमारी के लिए किस डॉक्टर के पास जाना चाहिए. कोई भी तकलीफ़ होने पर वे पहले किसी लोकल बीएएमएस या डीएचएमएस डॉक्टर के पास चले जाते हैं. ये डॉक्टर सही बीमारी जाने बिना ही दवाइयां देते रहते हैं. इससे कई बार रोग ठीक होने की बजाय और भी बढ़ जाता है और जब हालत एकदम सीरियस हो जाती है तब उन्हें स्पेशलिस्ट की याद आती है. ऐसे में हम पूरी कोशिश करते हैं मरीज़ को ठीक करने की, अक्सर हम क़ामयाब होते हैं, लेकिन कभी-कभी मरीज़ की हालत इतनी ख़राब हो चुकी होती है कि वह ठीक नहीं हो पाता. अब भला ऐसे मामलों में डॉक्टर का क्या दोष?''

स्वास्थ्य विभाग के ही सहायक स्वास्थ्य अधिकारी **डॉ. दीपक परोपकारी** तो इस बात से बिल्कुल सहमत नहीं हैं कि डॉक्टर मरीज़ के जीवन के साथ खिलवाड़ कर सकता है, ''हमारा काम मरीज़ को ठीक करना है. उन्हें तकलीफ़ से राहत दिलाना है. मैं नहीं मानता कि कोई डॉक्टर जान-बूझकर किसी मरीज़ की जान ले सकता है या उसका ग़लत इलाज कर सकता है.''

जबकि एक अन्य डॉक्टर ने कहा, ''डॉक्टर्स भगवान नहीं होते. उनसे भी ग़लतियां हो सकती हैं. अत्याधुनिक उपकरणों से सुसज्जित अस्पतालों के बड़े-बड़े डॉक्टरों की कोशिश भी फेल हो सकती है. हम तो बस कोशिश करते हैं,बाक़ी तो ऊपरवाले के हाथ में होता है. लेकिन किसी एक मरीज़ के साथ गड़बड़ी हो जाने पर या दुर्घटनावश उसकी मौत हो जाने के कारण डॉक्टरों को अपराधी मानना, उनके खिलाफ़ क़ानूनी कार्रवाई करना बिल्कुल ग़लत है.''

पिछले ८ सालों में उपभोक्ता अदालतों में मेडिकल असावधानी से हुई ३०० मौतों के जो मामले दर्ज हुए हैं, उनमें से ज़्यादातर डॉक्टरों को गिरफ़्तार किया गया और बाद में जमानत पर छोड़ दिया गया. दरअसल अधिकतर मामलों में ग़लत होने पर भी डॉक्टर को ग़लत ठहराना मुश्किल हो जाता है, जिसकी वजह से डॉक्टरों के ख़िलाफ़ कोई ठोस कार्रवाई नहीं हो पाती. आम लोगों की तुलना में डॉक्टरों को मेडिकल जानकारी अधिक होती है और जज के पास भी तकनीकी जानकारी का अभाव होता है. इसके अलावा मरीज़ या मृतक मरीज़ के परिजन भी यह सिद्ध नहीं कर पाते कि डॉक्टर ने असावधानी बरती है, इसलिए फैसला डॉक्टरों के ख़िलाफ़ नहीं हो पाता.

आख़िर ग़लती कहां हो रही है? मेडिकल लापरवाही के मामले इतने क्यों बढ़ रहे हैं? इस बारे में डॉक्टरों की राय जानने के लिए हम मुंबई के कुछ नामी डॉक्टरों से मिले.

डॉ. शैलेश रैना मशहूर यूरोलॉजिस्ट और एन्ड्रोलॉजिस्ट हैं और जसलोक, ब्रीच कैंडी और लीलावती हॉस्पिटल में रोज़ाना कितने ही मरीजों का इलाज करते हैं. उनका कहना है, ''मेरे साथ कभी ऐसा नहीं हुआ, न ही मेरी जानकारी में ऐसा कुछ हुआ है. डॉक्टर जान बचाते हैं, जान लेते नहीं. मैं नहीं मानता कि कोई डॉक्टर जान-बूझकर अपने मरीज़ को ख़तरा पहुंचाएगा. वाक़ई ये

शेष पृष्ठ ९४ पर

केयोकार्पिन पहला अफ़ेयर

अफ़ेयर, रिश्ता, संबंध.... ज़िंदगी के इस सफ़र में न जाने कितने ही लोग मिलते हैं, कितने ही बिछुड़ते हैं, पर ज़िंदगी का पहला अफ़ेयर आज तक भूला नहीं होगा. तो लिख भेजिए हमें.
सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा ५०० रु. का नगद पुरस्कार.
लिफ़ाफ़े पर पते के स्तंभ पर शीर्षक
'केयोकार्पिन पहला अफ़ेयर' लिखना न भूलें.

यादें हैं पर दर्द नहीं

हर साल की तरह ही उस साल भी हमारी सोसायटी के फुटबॉल टूर्नामेन्ट में शहर की बारह टीमों ने भाग लिया था. बड़ी चहल-पहल थी ग्राउन्ड में. उसी दिन आशू से मेरी पहली मुलाक़ात हुई. बड़ी औपचारिकता के साथ उन्होंने मेरा नाम पूछा. हमारे बीच ज़्यादा बातें नहीं हो पाईं, क्योंकि हम दोनों ही घर लौटने की जल्दी में थे.

उम्र के बड़े नाज़ुक दौर में थी मैं, शायद इसलिए आशू से मिलने के बाद बड़ा अजीब-सा महसूस कर रही थी. रात भर उसका चेहरा मेरी आंखों के सामने घूमता रहा. उसकी दो बातें ही रात भर में न जाने कितनी बार दोहराती रही थी मैं.

अगले दिन हर रोज़ की तरह ही कॉलेज जाने के लिए मैं बस का इंतज़ार कर रही थी कि अचानक मेरी नज़रें रुकी की रुकी रह गईं. सड़क के दाईं तरफ़ आशू खड़ा था. यक़ीन नहीं हो रहा था कि मैं उनसे दोबारा मिल रही हूं, वो भी इतनी जल्दी.

काफ़ी देर तक हम यूं ही एक-दूसरे को देखते रहे. शायद वो मुझसे बात करने में डर रहे थे, इसलिए मैं ही उनकी तरफ़ बढ़ी. मैंने बड़े आश्चर्य से उनसे पूछा, ''अरे! आप?'' उन्होंने भी बड़ी हिचकिचाहट के साथ जवाब दिया, ''हां, वो मैं अपने दोस्त का इंतज़ार कर रहा था.'' एक-दूसरे का हाल-चाल पूछकर हम अपनी-अपनी राह चले गए.

अब रोज़ मैं आशू को एक निश्चित जगह, निश्चित समय पर खड़ा पाती. एक दिन भी यदि वो लेट हो जाते तो मैं बेचैन हो जाती. उससे मेरी पहचान बढ़ती गई. उससे मिलने के बाद अजीब-सी स्फूर्ति महसूस करती थी मैं अपने आप में. यूं ही दिन गुज़रते गए और एक दिन हम दोनों ने इज़हार किया कि हम दोनों एक-दूसरे को पसंद करते हैं. अब हमारा ज़्यादा वक़्त साथ-साथ ही गुज़रता.

हमारी दोस्ती की ख़बर हमारे घरों तक पहुंच गई. लेकिन हम एक ही धर्म को मानने वाले थे. इसलिए सभी हमारी शादी के लिए राज़ी हो गए. मेरी ख़ुशी का तो ठिकाना ही न था. सब कुछ इतनी आसानी से हो जाएगा, मैंने सोचा भी न था.

अब आए दिन आशू अपने कैरियर को लेकर चिंता करने लगे.. उनकी ये परेशानियां हमारे बीच दूरियां बनाने लगीं, क्योंकि आये दिन हमारे बीच छोटी-छोटी बातों पर तकरारें होने लगीं.

उनका कैरियर ज़रूरी है, ये सोचकर मैं अपने आपको समझाती और आये दिन समझौता करती.... पर दूरियां तो बढ़ती ही जा रही थीं.

एक दिन सुबह उनका फ़ोन आया कि वो अपनी किसी कज़िन को लेने दिल्ली जा रहे हैं. पांच दिन बाद लौटेंगे. ये पांच दिन कितनी बेचैनी और इंतज़ार में बिताए थे मैंने. शाम जब मैंने उनके घर फोन लगाया तो मुझे पता चला कि वो तो कल शाम ही लौट आये थे. उनको आये पूरा एक दिन हो गया और मुझे फ़ोन तक नहीं किया. अगले दिन वो मुझसे मिलने आए, लेकिन मैंने उनसे कोई शिकायत नहीं की.

आज लगभग चार साल हो गये हैं हमारी दोस्ती को. पर आज.... आज वो बड़े अजनबी से लग रहे हैं. काफ़ी देर हम ख़ामोश थे. ''कैसी हो?'' पूछकर आख़िर उन्होंने ख़ामोशी तोड़ी. यहां-वहां की बातें करने के बाद आख़िर वो बोल ही पड़े, जिसका मुझे डर था- ''मैं दिल्ली में किसी लड़की को पसंद कर आया हूं.'' ''क्या? यह क्या कह रहे हो?'' बड़े ही गुस्से और झुंझलाहट में मैंने उनसे पूछा. ''आप मेरे साथ ऐसा कर सकते हो विश्वास नहीं हो रहा मुझे.'' ''पर ये सच है. हर आदमी आगे बढ़ना चाहता है और मैंने भी वही किया. वो लड़की हर तरह से मुझसे आगे है.'' ऐसा कहकर उन्होंने मेरा मुंह बंद कर दिया.

ये एक मज़ाक ही तो था मेरे साथ. पुराने दिनों की यादें आंसू बनकर मेरी आंखों से बहते रहते थे.

लेकिन अब मैं अपने आपको व्यस्त रखती हूं. अब यादें हैं, पर दर्द नहीं. आज मैं ख़ुश हूं, क्योंकि आशू अपनी दुनिया में ख़ुश है.

- शैलजा

स्वास्थ्य समाचार

ब्रा पहनना स्वास्थ्य के लिए ख़तरनाक

ब्रा पहनने वाली महिलाओं के स्वास्थ्य को ख़तरा हो सकता है, लंदन में हाल ही में किए गए शोध से यह बात पता चली हैं- दो ब्रिटिश सर्जन ने अध्ययन के बाद पाया कि ब्रा पहनने वाली महिलाओं को अक्सर ब्रेस्ट (स्तन) में दर्द की शिकायत रहती है, जो ब्रेस्ट कैंसर का लक्षण हो सकता है. इस अध्ययन में १०० महिलाओं को पहले ३ महीने तक बिना ब्रा पहने रहने के लिए कहा गया, फिर ३ महीने ब्रा पहनने के लिए कहा गया और बाद में इन महिलाओं का अध्ययन करने पर पाया गया कि ब्रा पहनना बंद करने के बाद इन महिलाओं को ब्रेस्ट में दर्द की शिकायत ७% कम हो गई थी. इसलिए उनका सुझाव है कि जिन महिलाओं के ब्रेस्ट में दर्द रहता हो,उन्हें ब्रा नहीं पहनना चाहिए, इससे शायद उन्हें थोड़ा आराम मिलेगा.

अंडाशय कैंसर से बचाती हैं गर्भनिरोधक गोलियां

'ब्रेस्ट कैंसर जीन्स' बीआरसीए१ और बीआरसीए२ वाली महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियां लेकर अंडाशय कैंसर से बच सकती हैं, क्योंकि हाल ही में किए गए अध्ययन के अनुसार गर्भनिरोधक गोलियां महिलाओं में अंडाशय कैंसर की संभावना को ६०% कम कर सकती हैं. जब अंडाशय कैंसर के ख़तरे की शिकार २०७ महिलाओं की तुलना उतनी ही स्वस्थ महिलाओं से की गई तो पाया गया कि ज़्यादातर स्वस्थ महिलाएं गर्भनिरोधक गोलियां लेती थीं, इसलिए वे अंडाशय कैंसर से सुरक्षित थीं, जबकि अंडाशय कैंसर से पीड़ित महिलाएं गर्भ निरोधक गोलियों का इस्तेमाल नहीं करती थीं.

हल्दी -परिवार नियोजन में उपयोगी

अब गर्भनिरोधक के लिए आपको डॉक्टरों या परिवार नियोजन केन्द्रों में जाने या गोलियों का सहारा लेने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी, क्योंकि अब आप अपनी रसोई में मौजूद हल्दी को ही गर्भ निरोधक के रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं. राजस्थान के जयनारायण विश्व विद्यालय के प्राणीशास्त्र विभाग द्वारा किए गए शोध से हल्दी के इस गुण का पता चला है. शोधकर्ताओं ने सफ़ेद नर चूहों पर एक प्रयोग किया, जिसके तहत चूहों को लगातार साठ दिन तक हल्दी के सत की निर्धारित मात्रा दी गई और बाद में इन चूहों का अध्ययन करने पर पता चला कि इन चूहों में शुक्राणु बनने की प्रक्रिया शिथिल हो गई थी. उक्त अध्ययन के बाद यह निष्कर्ष निकाला गया कि परिवार नियोजन में हल्दी का उपयोग कारगर साबित हो सकता है.

मां का दूध बच्चे को ल्यूकीमिया से बचाता है

मां का दूध बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए तो ज़रूरी है ही, यह आपके बच्चे को ल्यूकीमिया से भी बचाता है. ४००० से भी ज़्यादा बच्चों पर किए गए अध्ययन से पता चला है कि अगर शिशु को सिर्फ़ छः महीने भी स्तनपान कराया जाए तो उसे ल्यूकीमिया होने का ख़तरा २०% कम हो जाता है.

करौंदे से मूत्रशोथ का इलाज

मूत्र-संक्रमण से होने वाली बीमारी मूत्रशोथ से करौंदा न सिर्फ़ आपको बचा सकता है, बल्कि यदि आप मूत्र शोथ से पीड़ित हैं तो करौंदे से उसका इलाज भी हो सकता है. इज़रायल के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक शोध से पता चला है कि करौंदे में प्रोंथोसाइनाइडिंस नामक द्रव्य होता है, जो ई-कोली बैक्टीरिया को मूत्राशय से चिपकने नहीं देता, जिससे मूत्र संबंधी बीमारियां नहीं होतीं. इतना ही नहीं, करौंदा पेट में होनेवाले अल्सर और मुंह के इन्फ़ेक्शन से भी बचाता है.

ज़्यादातर कामकाजी महिलाएं स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित

कामकाजी महिलाएं हताशा, तनाव, सिरदर्द, अनिद्रा, पीठदर्द, एनीमिया जैसी समस्याओं से ज़्यादा पीड़ित रहती हैं. हाल ही में मुंबई की ७३० कामकाजी महिलाओं पर अध्ययन किया गया, जिससे इस तथ्य का पता चला कि कामकाजी महिलाएं मानसिक व शारीरिक समस्याओं से ज़्यादा पीड़ित होती हैं. अध्ययन की रिपोर्ट के अनुसार-

- २९.८% हताशा, दर्द, तनाव, अनिद्रा जैसी मनःशारीरिक समस्याओं से ग्रसित थीं.
- १०.१% महिलाओं ने पाया कि वे कुंठा की शिकार हैं और जीवन से संतुष्ट नहीं हैं.
- १०.७५% महिलाएं सिरदर्द, पीठ दर्द, आंख में तकलीफ़ जैसी आम बीमारियों से पीड़ित थीं.
- ७.९८% महिलाएं माहवारी में अनियमितताओं, एनीमिया आदि समस्याओं और कई स्त्री रोगों की शिकार थीं.



जावेद हबीब

सनसिल्क हेयर एक्सपर्ट

चेहरे के अनुरूप हेयर कट



मॉडर्न हेयर स्टाइल यानी ऐसे हेयर कट्स जो फ़ैशन में भी हों और जो आप पर अच्छे भी लगें. यही तो है आज की मांग, हर किसी की चाहत. चाहत एक ऐसे हेयर कट की जो आसानी से मैनेज की जा सके, संवारी जा सके आपके पूरे व्यक्तित्व को निखार सके और सबसे अहम् बात यह कि जो आपके प्रोफ़ेशन के अनुरूप भी हो.

हमारे हेयर प्रोफेशनल्स ने कई ऐसे हेयर-कट्स ईज़ाद किए हैं, जो आपको ख़ूबसूरत लुक दे सकते हैं. एडवांस ज्यॉमेट्रिकल टेकनीक से युक्त ये हेयर कट्स क्लाइंट्स को पूरी तसल्ली देते हैं. ज्योमेट्रिकल हेयर कट्स आपको मॉड लुक देते हैं. उस पर दूसरी महत्वपूर्ण बात यह भी है कि हमारे नायाब मॉडर्न हेयर कट चार-छः हफ़्तों तक उसी तरह आकर्षक बने रहते हैं बिना चेहरे को कोई विचित्र या अजीबोग़रीब लुक दिए. ये हेयर कट्स अलग-अलग ड्रेसेस पर आपको अलग-अलग ख़ूबसूरत लुक देते हैं. फिर चाहे आप पार्टिंग करके बाल संवारे या किसी और तरीके से. यहां हम आपको एक और ख़ास बात बता दें कि इन हेयर कट्स को संवारने के लिए किसी भी प्रकार के हेयर जेल, हेयर स्प्रे या वैक्स की ज़रूरत नहीं पड़ती.

महिलाएं स्त्रियोचित व ख़ूबसूरत लुक देने वाली हेयर कट पसंद करती हैं और इसमें सबसे नई स्टाइल 'लेयर्स कट' है जो स्ट्रेट हेयर वालों पर बहुत ही फबती है.

वैसे हेयर कट की दुनिया में सबसे नई स्टाइल डिज़ाइनर कट है. जिस तरह आपके फ़िगर या शेप के अनुसार ड्रेस डिज़ाइनर ड्रेस बनता है, उसी तरह हेयर डिज़ाइनर आपके व्यक्तित्व के मुताबिक हेयर स्टाइल बनाता है.

बालों का एक ख़ास टेक्सचर होता है, नेचर होता है उसी को ध्यान में रखते हुए आपको हेयर कट दिया जाता है, ताकि जब आप अपनी ज़ुल्फ़ों में उंगलियां फेरें तो वे एक ख़ास शेप में झुकें, बिखरें और आपको ब्लो ड्रॉइंग करने की ज़रूरत न पड़े.

आजकल हेयर कलरिंग का बहुत चलन है. लेकिन ख़याल रहे, हर उम्र, हर कॉम्प्लेक्शन, हर प्रोफ़ेशन पर सभी रंग नहीं फबते. इसलिए हेयर कलरिंग के समय रंग का चुनाव करते समय सावधानी बरतें.

हेयर स्टाइलिस्ट क्लाइंट्स की ज़रूरत के मुताबिक, उसके पूरे व्यक्तित्व को ध्यान में रखकर उसे स्टाइल देता है. चेहरे की बनावट, लाइफ़ स्टाइल, क़द, ड्रेस, उम्र और प्रोफ़ेशन का ख़ास ख़याल रखा जाता है. इसके अलावा आपके चश्मे के फ्रेम को भी ध्यान में रखा जाता है. ये सब कोशिशें इसलिए होती हैं कि ऐसी आकर्षक हेयर-स्टाइल बनायी जा सके कि लोगों की नज़र बस आप पर थम जाए.



ज़्यादा और ज़्यादा
ख़ूबसूरत बाल...
इसी को बनाइए अपने जीने का ढंग.



ढलती उम्र का साथी

बुढ़ापे में वैसे भी अकेलेपन का दर्द कुछ कम नहीं सालता, उस पर यदि औलाद भी विदेश में बस जाए तो जीना दूभर हो जाता है. ऐसे में किसी का साथ, ख़ासकर हमउम्र लोगों की दोस्ती मिल जाए तो कितना अच्छा हो. इस ख़याल को ध्यान में रखकर ही शायद 'नॉन-रेज़िडेंट्स इंडियंस पेरेंट्स ऑर्गेनाइज़ेशन' (एनआरआइपीओ) संगठन का निर्माण किया गया होगा. पुणे (महाराष्ट्र) स्थित यह संगठन अप्रवासी भारतीयों के अभिभावकों को एकत्र कर उनका अकेलापन तो दूर करता ही है, साथ ही उनके बिल चुकाना, बैंक खातों की देखभाल करना, पैसे के मामले निबटाना जैसे कई काम यह संगठन अपने सदस्यों द्वारा करवाता है या फिर दूसरे संगठनों के जरिए मुहैया कराता है. हर मंगलवार को इस संगठन के सदस्य एक साथ चाय पीते हुए तमाम विषयों पर बातचीत, हंसी-मज़ाक करते हैं. वृद्धों के चेहरे पर मुस्कान बिखेरने की दिशा में उठाया गया यह क़दम वाकई क़ाबिले-तारीफ़ है.

जनता की अदालत की विजेता

राजनैतिक दलों के भ्रष्टाचार से ऊबी जनता का आक्रोश ही तो था कि तमाम प्रत्याशियों को दरकिनार कर गोरखपुर की जनता ने किन्नर (हिजड़ा) आशा देवी उर्फ़ अमरनाथ यादव को नगर निगम महापौर की कुर्सी पर बिठा दिया. कक्षा पांच तक पढ़ी आशा देवी को जनता ने हाथों हाथ लिया और उसके प्रचार के लिए ख़ुद ही बैनर बनवाए व अपने ही खर्चे पर पर्चे भी छपवाए. नतीज़ा ये हुआ कि आठ प्रत्याशियों को पीछे खदेड़ते हुए ४७.५४ फ़ीसदी वोट बटोर कर आशा देवी ने बहुत ही शानदार जीत हासिल कर ली. सचमुच, आशा देवी की जीत को देखते हुए एक तरफ़ जहां यह सोचकर ख़ुशी होती है कि समाज जाति, धर्म, लिंग जैसी बातों से ऊपर उठ रहा है, वहीं देश के राजनीतिज्ञों पर तरस आता है कि उनके कर्मों ने आज उन्हें कहां ला खड़ा किया है.

पुरुषों का बदलता नज़रिया

ज़िंदगी भर साथ निभाने का वादा करते वक़्त समान अधिकारों को साथ लेकर चलने की सोच भी रखी जाए तो कितना अच्छा हो. राजस्थान के टोंक जिले में 'सोसायटी-एंड वीमेन रिसर्च ग्रुप फॉर द फ़ैमिली प्लानिंग एसोसिएशन ऑफ इंडिया' ने यहां स्त्रियों की अधिकार प्राप्ति और परिवार नियोजन के प्रति पुरुषों के रुख की जांच को लेकर जब अध्ययन किया तो पाया कि स्त्रियों के प्रति पुरुषों का नज़रिया अब बदलने लगा है. अब पुरुष भी चाहते हैं कि स्त्रियों को समान शिक्षा व पोषण मिले. साथ ही यहां के अधिकांश पुरुषों ने यह भी स्वीकारा कि अधिकांश लड़कियों की मृत्यु कुपोषण के कारण ही होती है. काश! यही धारणा पूरे देश के पुरुषों को हो...

क़द्र न सही, पर इरादे तो बुलंद हैं

क्या आप जानते हैं कि महिलाओं का क्रिकेट विश्व कप पुरुषों के विश्व कप से भी दो साल पहले यानी १९७३ में शुरू हुआ था? नहीं ना. और हमें भी आपका उत्तर जानकर आश्चर्य नहीं हुआ, क्योंकि भारतीय महिला क्रिकेटरों के साथ ऐसा होना कोई नई बात नहीं. हमारे देश में पुरुष क्रिकेटरों का मैच भले ही सब कुछ भुलाकर देखा जाता हो, पर महिला क्रिकेटरों के साथ नयन सुख प्राप्त करने सरीखा बर्ताव ही किया जाता है. लेकिन इस सबके बावजूद भारतीय महिला क्रिकेटरों ने विश्व कप में पूरे जोश-ख़रोश के साथ हिस्सा लिया और सेमी फ़ाइनल तक पहुंचीं, ये कोई कम उपलब्धि की बात नहीं. कोई उनकी क़द्र करे न करे, उन्हें अपने आप पर पूरा भरोसा है और हमें भी उनकी क़ामयाबी का पूरा-पूरा यक़ीन है.

अपराध के छींटे वहां भी पड़े

वैसे तो लूटपाट, बलात्कार की घटनाएं आज आम बात हो गई हैं, लेकिन जब ज्ञान के मंदिर- स्कूल में ही ऐसी घटनाएं सुनाई पड़ती हैं, तो हर किसी का दिल दहल जाता है. जहां से ज्ञान की लौ लेकर ज़िंदगी को रोशन करने का इरादा मज़बूत होता है, यदि वहीं पर आपराधिक घटनाएं होने लगें, तो नैतिक मूल्य-सामाजिक ज़िम्मेदारी की उम्मीद कहां से की जाए. अब इस घटना को ही ले लीजिए जो बोकारो जिले के 'सेंट अन्ना हाइस्कूल' में घटी. ईसाई मिशनरियों के इस बालिका विद्यालय में क़रीब रात दो बजे १८ से २५ साल की उम्र के १४-१५ अपराधियों ने हमला किया. उन्होंने वहां लूटमार तो की ही, साथ ही वहां की एक लड़की के साथ बलात्कार भी किया. बाद में इस अपराध को राजनीतिक रूप दे दिया गया. अब अपराध चाहे जिसने भी किया हो, विद्या का मंदिर तो दूषित हुआ ही ना.

चाय

कुछ काम की बातें

रात भर अच्छी नींद के बाद सुबह एक कप गरमा-गरम चाय की बात ही कुछ और होती है. उस पर ठंड का मौसम एक अलग समां बांध देता है. अदरक वाली चाय हो या फिर चाय के मसाले, सौंफ या इलायची वाली ख़ुशबूभरी चाय, एक प्याली चाय तन-मन में नई ताज़गी जगा देती है.

महानगर ही नहीं, अब तो गांव-क़स्बों में भी सुबह-शाम की चाय लोगों की पहली पसंद बन गयी है, जहां छोटी-सी मुलाक़ात, मीटिंग, गेट-टुगेदर आदि पर 'टी पार्टी' कर चाय की चुस्कियां लेना आम बात बनती जा रही है. लेकिन अगर चाय कॉफी पीते वक़्त प्याली छलक जाए और कपड़ों या सामानों पर गिर जाए तो इनके दाग़ छुड़ाना जी का जंजाल बन जाता है. अतः आपकी इन्हीं परेशानियों को दूर करने के लिए हम उपयोगी टिप्स दे रहे हैं. आप भी इन्हें आज़माएं.

■ कपड़े पर चाय गिर जाए तो तुरंत टेलकम पाउडर छिड़क दें.

■ चीनी मिट्टी के बर्तनों पर चाय-कॉफ़ी के दाग़-धब्बे पड़ गए हों तो सिरका मिले पानी में डुबोकर रख दें व एक घंटे बाद धो दें. दाग़ ग़ायब हो जाएंगे.

■ कॉफ़ी पाउडर बॉटल में सूखकर जम गया हो तो उसे फेंकने की बजाय उसमें थोड़ा-सा गुनगुना पानी डालकर कुछ देर छोड़ दें. थोड़ी देर बाद उसे हिलाकर उसका पेस्ट बनाकर फ्रिज़ में सुरक्षित रख दें. कॉफ़ी बनाते समय इस पेस्ट का उपयोग करें.

■ इलायची के छिलकों को एक डिब्बे में रख लें, चाय बनाते समय दो-तीन छिलके चाय में डालें. चाय ख़ुशबूदार बनती है.

■ इस्तेमाल हो चुकी चाय की पत्ती उबाल लें. इस पानी से खिड़की-दरवाज़ों के शीशे साफ़ करें. वेचमक उठेंगे.



आशिका सारीज
RASI - U. No. 704
RASI - D. No. 705


अप्रतिम फैनसी प्रिंटेड साडीयाँ
आशिका सारीज
BENSONS-2000
TANVI - D. No. 728
TANVI - D. No. 72

सखी

-निर्मला सुरेन्द्रन

कहानी



रातरानी की ख़ुशबू से महका हुआ आलम व आकाश से छनकर आती चांदनी को जब क़रीब से महसूस किया तो लगा, हृदय धीरे-धीरे आश्वस्त होता जा रहा है.

डॉ. सिद्धार्थ अपने ही नेमप्लेट डॉ. सिद्धार्थ वर्मा, एम.ए(हिन्दी) पी.एच.डी. को अपलक निहारते हुए अपनी कहानी के पात्रों की आंतरिक व्यथा को स्वयं किरदार बन टटोलने का प्रयास तो कर रहे थे, पर पात्रों की भावनाओं को अपने हृदय से आंकने का उनका सामर्थ्य समाप्त होता जा रहा था.

उपन्यास के सारे क़िरदार पूरे १० दिनों से जैसे डॉ. सिद्धार्थ की भावनाओं को झकझोरते हुए प्रार्थना कर रहे थे कि उनके निष्क्रिय होते जा रहे स्वरुप को हलचल प्रदान कर दें. लेकिन डॉ. सिद्धार्थ विवश हो गए थे. दुविधाग्रस्त मन व अपराधबोध से भरा मस्तिष्क अब उनकी क़लम का साथ नहीं दे पा रहा था. व्हीलचेयर लिए डॉ.सिद्धार्थ बरामदे में आ गए.

रातरानी की ख़ुशबू से महका हुआ आलम व आकाश से छनकर आती चांदनी को जब करीब से महसूस किया तो लगा, हृदय धीरे-धीरे आश्वस्त होता जा रहा है.

प्रकृति इंसान को हर व्यथा से मुक्ति देने का सामर्थ्य रखती है, सोचते-सोचते डॉ. सिद्धार्थ ने प्रयास किया कि वे मुस्कुरा लें. किन्तु आंखों से दो बूंद आंसू निकलकर गालों पर लुढ़क ही आए.

अनायास ही इच्छा होने लगी कि चीत्कार कर रो लें, लेकिन आशुतोष किसी भी पल लौट सकता था. पता नहीं डॉ. सिद्धार्थ के आंसुओं का वो क्या अर्थ लगाए. अपनी ६५ वीं वर्षगांठ मना चुके डॉ. सिद्धार्थ को इस उम्र में एक ऐसी विपत्ति का शिकार होना पड़ेगा, जिसके लिए उन्हें अपने पुत्र से मदद मांगनी होगी, ऐसा तो उन्होंने सोचा भी न था.

मन की बेचैनी बढ़ने लगी, तो डॉ. सिद्धार्थ व्हीलचेयर की मदद से पुनः अंदर आ गए. अपने अधूरे उपन्यास के पृष्ठों को थोड़ा-सा उलट-पुलट कर देखा. सारे क़िरदार उनकी इच्छा, आकांक्षा के अनुरूप यथास्थान खड़े थे. पर जाने क्यों डॉ. सिद्धार्थ को लगा कि जैसे वे अपने अस्तित्व को संपूर्णता प्रदान करने हेतु गुहार भी लगाए जा रहे हैं.

डॉ. सिद्धार्थ ने पूरी ताकत से अपने हाथ को टेबल पर दे मारा और इस विश्वास से आश्वस्त भी हो गए कि अपनी इस प्रतिक्रिया से उन्होंने अपने हृदय की स्थिति को अपने कथा पात्रों के आगे उजागर कर दिया है व अब कुछ पलों के लिए उनके कथा पात्र उनसे कोई उम्मीद न रखेंगे.

क्यों जीता है कलाकार अपनी कल्पनाओं में. तुलिका या लेखनी के माध्यम से अपने कथा पात्रों से जाने कैसा रिश्ता जुड़ जाता है उसका. अपने आपसे लड़ता-झगड़ता, रूठता-मनता, रोता-हंसता



कलाकार क्यों अपनी भावनाओं में एक अलग संसार रचता है? क्यों नहीं आंक पाता है एक कलाकार उस दूरी को जो कल्पनाशीलता और यथार्थवादिता के बीच है. कल तक अपनी भावनाओं में जीने वाले महान उपन्यासकार डॉ. सिद्धार्थ आज यथार्थवादिता के धरातल पर आते ही टूट से गए हैं.

अपनी नन्हीं-सी प्रशंसिका तृप्ति से अपने निस्वार्थ स्नेह पर उन्हें कभी कोई खेद नहीं हुआ था. शायद इसलिए कि उन्होंने कभी यह सोचा ही नहीं था कि तृप्ति उनसे अपने प्रेम का प्रतिदान मांगेगी, बगैर सोचे-समझे वो २० वर्षीया युवती एक ६५ वर्षीय पुरुष की अर्धांगनी बनने की ज़िद कर बैठेगी.

डॉ. सिद्धार्थ ने तृप्ति के साथ के अपने भावनात्मक रिश्ते में उम्र की सीमा को लेकर कोई विवाद खड़ा नहीं किया था. लेकिन तृप्ति की आकांक्षाओं ने डॉ. सिद्धार्थ को कई ऐसी सच्चाइयों से अवगत करा दिया, जिन्हें शायद वो जान बूझकर नज़रअंदाज़ करते जा रहे थे.

आज डॉ. सिद्धार्थ यह सोचकर आत्मग्लानि में डूबे जा रहे थे कि उन्होंने तृप्ति को कभी यह क्यों नहीं बताया कि वे अपनी मृत पत्नी से जितना प्यार करते हैं उतना संसार की किसी और नारी से नहीं कर पाये हैं, न ही कर पाएंगे. तृप्ति को क्यों नहीं इस सच्चाई से अवगत करा दिया था कि उनके पुत्र आशुतोष से बढ़कर उनका और कोई दायित्व नहीं है.

डॉ. सिद्धार्थ ने तो अपनी कोई बात की ही नहीं. वो तो सदैव तृप्ति से या तो अपनी प्रशंसा सुनते रहे या तृप्ति की छोटी-छोटी व्यथाओं पर अपनी स्नेह वाणी से चंदन लेप लगाते रहे. तृप्ति को स्वयं डॉ. सिद्धार्थ ने यह कभी नहीं बताया कि वे अपाहिज हैं. सालों पहले आई लंबी बीमारी ने उनसे चलने-फिरने का सामर्थ्य छीन लिया था. डॉ. सिद्धार्थ की मंशा तृप्ति को छलने की कदापि नहीं थी, बल्कि उन्होंने तो इन सब बातों को स्वयं भी कभी बहुत ज़्यादा महत्व नहीं दिया था. किन्तु आज अनायास ही लगने लगा था कि कहीं-न-कहीं कुछ ग़लती तो उनसे भी हुई है.

१५ दिनों पहले ही तो तृप्ति का फ़ोन आया था. हर शब्द जैसे अक्षरशः याद हैं उन्हें. एक सप्ताह के अंतराल के बाद उस रोज़ तृप्ति का मधुर खनकता स्वर डॉ. सिद्धार्थ के कानों में जैसे मिश्री-सा घोल गया था.

''अरे तृप्ति, कहां थीं तुम अब तक?'' प्रफुल्लित होते हुए डॉ. सिद्धार्थ ने पूछा था.

''आप तो ख़ुश हो रहे होंगे कि पिछले एक सप्ताह मैंने आपको फ़ोन पर परेशान नहीं किया.''

खिलखिलाकर हंस दिए सिद्धार्थ. उनकी यह नन्हीं-सी प्रशंसिका उनके जीवन में कितना अहं स्थान रखती है, कदाचित इसकी अभिव्यक्ति ही तो थी उनकी यह बेबाक हंसी.

''बोलो कैसी हो?''

''ठीक हूं. अपनी नानी से मिलकर आ रही हूं. इसीलिए एकदम फ्रेश हूं. वैसे नानी बीमार है. आपको तो पता ही है पापा ने मां के देहांत के बाद मां के घरवालों से रिश्ता ही तोड़ लिया है. पर मैं साल में एक बार नानी से मिलने ज़रूर जाती हूं. जानते हैं, वहां सब कह रहे थे कि मेरे आते ही नानी की हालत सुधरने लगी.''

''अच्छा!'' डॉ. सिद्धार्थ पुनः खिलखिलाकर हंस पड़े थे. ''अच्छा यह तो बताओ, तुम्हारी नई मां का व्यवहार अब तो ठीक रहता है ना?''

''हां, थोड़ा बहुत. जैसा आपने बताया था उसी के अनुसार मैंने उन्हें अब उल्टा जवाब देना छोड़ दिया है. वैसे सिद्धार्थ जी, वो बुरी नहीं हैं. शायद अच्छी ही हों, पर मैं ही उन्हें मां नहीं मान पाती हूं.

खैर... यह बताइए आपके नये उपन्यास की नायिका कृतिका की आंखें ठीक हो गईं?''

''नहीं तृप्ति, अभी नहीं. अभी तो उसका प्रेमी पल्लव उसकी आंखों के ऑपरेशन के लिए पैसे ही नहीं जमा कर पाया है.''

''क्या? मैं पूरे एक सप्ताह बाद आई हूं. तब तक आपकी गाड़ी इंच भर भी आगे नहीं बढ़ी? जल्दी कीजिए सिद्धार्थ जी, मैं चाहती हूं कि कृतिका जल्दी से अपने प्रेमी पल्लव को देख ले.''

''चाहता तो मैं भी यही हूं, पर जल्दबाज़ी अच्छी नहीं होती. कृतिका यह नहीं जानती

क्यों नहीं आंक पाता है एक कलाकार उस दूरी को जो कल्पनाशीलता और यथार्थवादिता के बीच है. कल तक अपनी भावनाओं में जीने वाले महान उपन्यासकार डॉ. सिद्धार्थ आज यथार्थवादिता के धरातल पर आते ही टूट से गए हैं.

कि पल्लव कितना कुरूप है. पल्लव को देखने के बाद हो सकता है कृतिका उसे नापसंद कर दे.''

''कृतिका कैसे नापसंद कर सकती है पल्लव को?'' चिंताग्रस्त हो उठा था तृप्ति का स्वर, ''वो पल्लव से प्रेम करती है.''

''असंभव कुछ भी नहीं होता है तृप्ति.''

''नहीं सिद्धार्थ जी, पल्लव के साथ यह अन्याय मत कीजिएगा. वो कृतिका को कितना प्यार करता है. आपने तो उपन्यास में एक स्थान पर लिखा है ना कि वो जीते-जी ही अपनी आंख कृतिका को दे देना चाहता था.''

''हां लिखा है. पल्लव सचमुच कृतिका को बेहद चाहता है. कृतिका बेहद सुंदर जो है. लेकिन पल्लव कुरूप है बेहद कुरूप.''

''तो क्या हुआ? क़लम तो आपके हाथ में है. आप चाहें तो कृतिका के मनोभाव इतने सुंदर बना सकते हैं कि वो पल्लव की बदसूरती की तरफ़ ध्यान ही नहीं देगी.''

''तृप्ति, ऐसे तो मेरा उपन्यास अधूरा रह जाएगा. बग़ैर रिश्तों को तोड़े-मरोड़े मैं अपने पाठकों को संतुष्ट नहीं कर पाऊंगा.''

''क्या मैं आपकी पाठक नहीं?'' तृप्ति लड़ियाते हुए पूछ बैठी थी.

''हो ना.''

''तो क्या आप मेरे लिए कृतिका के भावों को सुंदर नहीं बना सकते?''

''नहीं तृप्ति, लेखक की भी अपनी एक विवशता होती है.''

''विवशता?''

''तृप्ति, लेखक भी एक आम इंसान है. वो भी आम आदमी की तरह ही सोचता-विचारता है. और हर सामान्य व्यक्ति सौंदर्य को ही प्रेम करता है. मेरे उपन्यास की नायिका भी बिलकुल आम औरत है. उसे ऑपरेशन के बाद अपने सौंदर्य को देखकर ख़ुद पर अभिमान होगा. वो महसूस करेगी कि पल्लव उसके योग्य नहीं.''

''माफ़ कीजिए, सिद्धार्थ जी. आप स्त्री के नज़रिए से सही नहीं सोच रहे हैं. प्रेम में सौंदर्य का कोई स्थान नहीं. प्रेम आत्मिक होता है.''

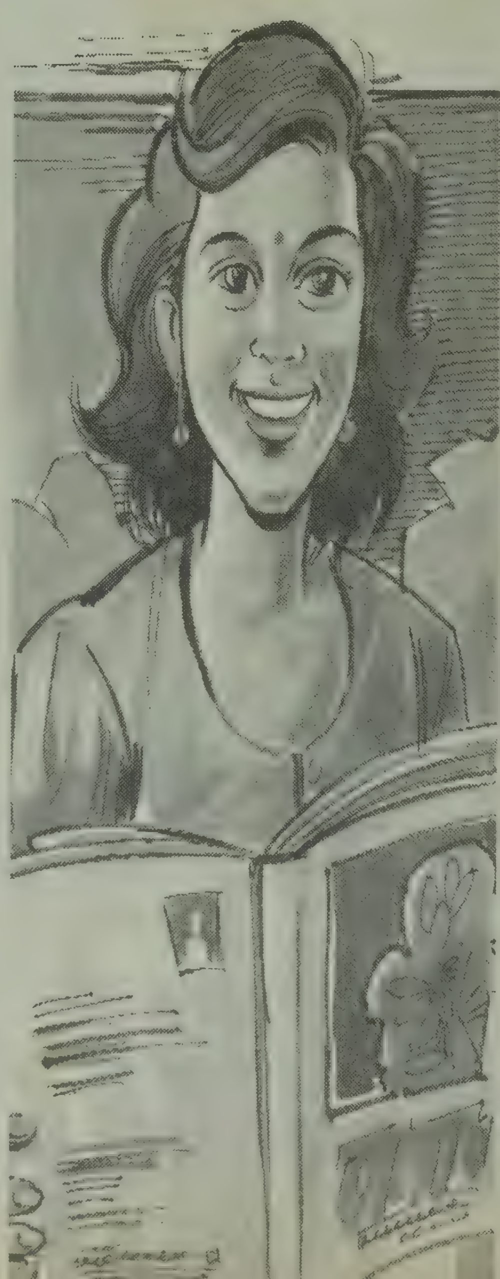
''मानता हूं तृप्ति.... लेकिन कृतिका.''

''आप नहीं मानेंगे, है ना? ठीक है जो जी में आए कीजिए.'' कहते हुए तृप्ति ने फ़ोन पटक दिया. एक धक्का-सा लगा डॉ.सिद्धार्थ के हृदय को.

तृप्ति अद्भुत तो है ही, मासूम और भोली भी है. जब वो १२ वीं कक्षा की छात्रा थी तब पहली बार अपनी पाठ्य पुस्तक में डॉ. सिद्धार्थ की कविता पढ़ने के बाद उन्हें फोन किया था.

शर्माते हुए लहज़े में अस्पष्टता से तारीफ़ के दो बोल बोलकर उसने फ़ोन रख दिया था. सिद्धार्थ को इसके पूर्व कभी किसी बच्ची ने इस तरह फ़ोन पर गौरवान्वित नहीं किया था.

''नहीं सिद्धार्थ जी, पल्लव के साथ यह अन्याय मत कीजिएगा. वो कृतिका को कितना प्यार करता है. आपने तो उपन्यास में एक स्थान पर लिखा है ना कि वो जीते-जी ही अपनी आंख कृतिका को दे देना चाहता था.''



तृप्ति को अपने परिवार वालों से उतना संरक्षण व स्नेह नहीं मिल पाता था, जिसकी वो अधिकारिणी थी. अतः उसमें स्नेह के लिए ललक तो थी ही, पर उससे भी अधिक एक हीनभावना से ग्रसित थी वो.

डॉ. सिद्धार्थ के आत्मीयतापूर्ण संबोधन व बातचीत से प्रभावित होकर तृप्ति ने कई बार उन्हें फ़ोन किया और शनैः शनैः उन्मुक्त भी होती चली गई. उसकी कुंठाओं की गांठ खुल गई थी. डॉ. सिद्धार्थ से अपनी समस्याओं व उनके साहित्य पर चर्चा ही तृप्ति का प्रमुख उद्देश्य हुआ करता था.

सिद्धार्थ के हर उपन्यास की वो पाठिका भी थी व समीक्षक भी. किसी भी किरदार के साथ कोई अन्याय उससे बर्दाश्त न होता. सिद्धार्थ वही लिखते जो वो चाहते थे और जो उनके उपन्यास की मांग होती. पर सदैव प्रयासरत भी रहते कि तृप्ति को समझा लें, किसी तरह मना लें. कई बार वो सफल होते तो कई बार नहीं भी.

दो दिन बाद पुनः तृप्ति का फ़ोन आया था. बेचैनी से भरकर तृप्ति ने अपना प्रश्न दोहरा दिया था, ''कृतिका की आंखों का ऑपरेशन हो गया? वो सिद्धार्थ को देखकर निराश तो नहीं होगी?''

''कृतिका को तो निराश होना ही है तृप्ति. यही तो मेरे उपन्यास का कथानक है.''

''आप नहीं मानेंगे, है ना? आप शायद सौंदर्य को ही प्रेम मानते हैं.'' कहते-कहते तृप्ति का गला भर्रा गया.

''नहीं तृप्ति, मैं नहीं मानता. पर मैं अपने उपन्यास का क़िरदार नहीं हूं. समाज में कई प्रकार के लोग हैं. उन सबकी भावनाएं क्या एक-सी होती हैं. कोई दयालु होता है, कोई क्रोधी व हिंसक होता है तो कोई भावुक. कोई शरीर के सौंदर्य को पूजता है, तो कोई मन के सौंदर्य को. कृतिका भी मन के सौंदर्य की उपासक है. लेकिन पल्लव बहुत कुरूप है तृप्ति, इसीलिए कृतिका को एक धक्का लगना स्वाभाविक है.''

''पल्लव को कुरूप बनाकर आपने अच्छा नहीं किया. कुरूप शरीर के अंदर के सुंदर मन को भला कौन पढ़ सकता है. मन


Special Offer !
MRP. Rs.
3195/-
(For Limited Period)
OUR OTHER PRODUCTS
NON-STICK
FAMILY MATE
IRON
BLENDER
JUICER
TOASTER
Jaipan®
Food Processor cum Mixer Grinder
Juicer
Blade Holder
Jaipan
FOOD PROCESSOR
Steel Blade/Chopping Blade
Shredding Blade
Grating Blade
Slicing Blade
With 23 functions more than any other mixie
The Jaipan Food Processor offers you more of everything to ensure time-saving approach to cooking. With this Food Processor, you can now Blend, Liquidise, Mix, Dry/Wet Grind, Chop, Mince, Crumb, Puree, Mash, Knead, Grate, Shred, Juice, Peel, Slice, Julienne and Whisk in a matter of minutes.
Mfd. Mkt. By: JAIPAN INDUSTRIES LTD.
Tel.: 875 5505 / 873 3777 / 873 0100 Fax : 873 8315
E-mail : jaipan1@bom4.vsnl.net.in Web site : www.jaipan.com
DISTRIBUTORS ENQUIRIES SOLICITED

की अच्छाई तो गौण हो गई ना?'' कहते कहते बिलख पड़ी तृप्ति.

''तुम क्या पागल हो गई हो तृप्ति? कहानी को सिर्फ़ कहानी समझो. उसे इतनी गंभीरता से लेने की क्या ज़रूरत है?''

''मैं भी औरों की तरह ही एक लेखक हूं. मैं अपनी आत्मसंतुष्टि के अलावा समाज को कुछ देने का भी प्रयास करता हूं. कृतिका को पल्लव को अपनाने में झिझक ज़रूर होगी, पर अंततः सच्चे प्यार की ही जीत होगी.''

''सिद्धार्थ जी, आपसे कुछ कहना चाहती थी.'' इस बार ज़रूरत से ज़्यादा सौम्य लगा था तृप्ति का स्वर. जैसे कुछ निवेदन करने की आकांक्षी हो.

''बेझिझक कहो.''

''मुझे लगता है कि कहीं आपने मुझे देखकर नापसंद कर दिया तो..''

''नापसंद, क्यों?''

''मैं बिल्कुल भी सुंदर नहीं हूं.''

''पर तुम एक अच्छी पाठक हो, जागरूक विचारक हो और निष्पक्ष समीक्षक भी. और भला क्या चाहिए एक लेखक को पाठक से. लेखक और पाठक के बीच सौंदर्य कोई मायने नहीं रखता.''

''मैं सदैव आपकी पाठिका बनकर नहीं रहना चाहती. आपके जीवन में अपना स्थान चाहती हूं, आपके पास रहना चाहती हूं. आपकी बनकर. मैं आपसे प्रेम करती हूं.''

धक्क.... हो गया सिद्धार्थ का हृदय. 'प्रेम...' एक बच्ची को एक वृद्ध से.

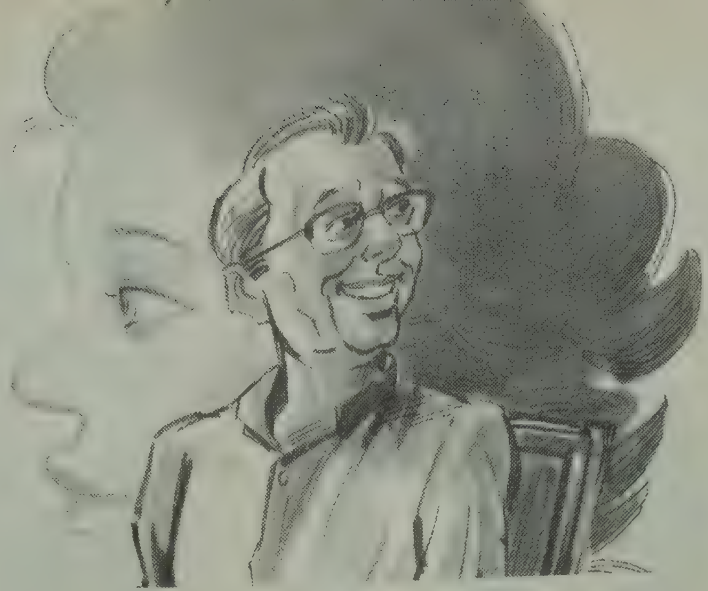
''तृप्ति पागलों-सी बातें मत करो. मैं विवाहित हूं.''

''जानती हूं. लेकिन आपकी पत्नी मर चुकी है. मैं आपकी पत्नी...''

''ओह शटअप... जस्ट शटअप तृप्ति. बेवक़ूफ़ी की भी एक हद होती है.''

''नहीं सिद्धार्थ जी, मैं उस हद को पार कर चुकी हूं. मेरे लिए आपके बगैर जीवन जीना संभव नहीं होगा. मैं असहाय हो चुकी हूं.''

''नहीं तृप्ति, मेरी उम्र तुमसे कई गुना ज़्यादा है. मैंने कभी तुम्हें उस दृष्टि से महसूस



''मैं भी औरों की तरह ही एक लेखक हूं. मैं अपनी आत्मसंतुष्टि के अलावा समाज को कुछ देने का भी प्रयास करता हूं. कृतिका को पल्लव को अपनाने में झिझक ज़रूर होगी, पर अंततः सच्चे प्यार की ही जीत होगी.''

ही नहीं किया, जिसके लिए शादी की अनिवार्यता रहती हो. ''

''मुझे आपकी उम्र से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता. मैं आपसे विवाह करना चाहती हूं.''

डॉ. सिद्धार्थ को लगा जैसे अपने संवाद के साथ ही तृप्ति ने उन्हें एक अंधे कुएं में ढकेल दिया हो. उस घर के प्रतिकूल वातावरण ने तृप्ति को बेहद मानसिक यातनाएं दी हैं. ऊपर से वो स्वयं को कुरूप भी मानती है. अब डॉ. सिद्धार्थ के इन्कार से वो एक और मानसिक आघात की शिकार हो सकती थी. इस उलझन ने डॉ. सिद्धार्थ के दिलो-दिमाग़ को जकड़ लिया था.

तृप्ति को डॉ. सिद्धार्थ ने सदैव एक बाल-सखा के रूप में देखा था. अपनी नन्हीं-सी प्रशंसिका से बात करते हुए कितने सहज रहा करते थे सिद्धार्थ. तब न अपने महान लेखक होने का गर्व होता उन्हें, न वृद्धावस्था की ओर अग्रसर अपनी आयु का भास. बस, एक उन्मुक्तता होती बातचीत में. पर तृप्ति के इस असंभावित प्रस्ताव के बारे में तो कभी सोचा भी नहीं था डॉ. सिद्धार्थ ने.

डॉ. सिद्धार्थ टूट से गए थे. लेखनी हाथ से छूटकर टेबल पर जो गिरी तो उठ न सकी. जब विचार ही अपाहिज हो गये हों, तब भला लेखनी को संबल कहां से मिलता?

बार-बार यह प्रश्न उन्हें झकझोरता रहता कि जो उन्होंने तृप्ति को दिया ही नहीं, उसे भला वो कैसे पा गई? चिर परिचय, गहन आत्मीयता और निष्कलंक स्नेह को तृप्ति वो स्नेह मानने लगी थी, जिसकी मंज़िल शादी है.

कई दिन लगे हल ढूंढ़ने में. तृप्ति को इस मृगतृष्णा से, उस सम्मोहन के जाल से बाहर निकाल लाना था, जिसकी रचना तो स्वयं तृप्ति ने ही की थी, किन्तु डॉ. सिद्धार्थ की अंतर्आत्मा उन्हें भी दोषी करार दे रही थी.,

नारी मन डॉ. सिद्धार्थ की कहानियों की ख़ूबी रही है. एक पुरुष होने के बावजूद स्त्री संवेदना, वैधव्य, तिरस्कृत दुखी स्त्री की आंतरिक व्यथा का बख़ूबी आकलन कर लेते हैं डॉ. सिद्धार्थ.

अपने इसी सामर्थ्य के बल पर उन्होंने निर्णय लिया था कि वो अपने पुत्र आशुतोष को तृप्ति के पास भेजेंगे. आशुतोष अपने परिचय के उपरांत तृप्ति को डॉ. सिद्धार्थ की कहानियों का संग्रह भेंट करेगा. इसके पूर्व डॉ. सिद्धार्थ ने सदैव तृप्ति को अपनी किताबें पोस्ट से भेजी थीं. पर अब एक साक्षात्कार ज़रूरी हो गया था. डॉ. सिद्धार्थ अपने पुत्र को अपना प्रतिनिधि बनाकर भेज रहे थे और उन्हें विश्वास था कि तृप्ति आशुतोष को देखकर डॉ. सिद्धार्थ की उम्र का अंदाज़ा लगा लेगी. तब अपने विवाह के निर्णय पर निश्चित ही उसे हंसी आ जाएगी.

आशुतोष को लौटने में बहुत ज़्यादा समय लग रहा था. डॉ. सिद्धार्थ की बेचैनी बढ़ती जा रही थी. उन्होंने आशुतोष को अपने और तृप्ति के बारे में कुछ भी नहीं बताया था. किन्तु तृप्ति की प्रतिक्रिया के बारे में वे जल्द-से-जल्द जान लेना चाहते थे. दरअसल, उन्होंने आशुतोष को तृप्ति के पास उसके प्रस्ताव के जवाब के रूप में ही भेजा था. इतने बड़े पुत्र के पिता के लिए पुनर्विवाह करना संभव नहीं. यह बात तृप्ति आशुतोष को देखकर ही समझ जाएगी.

आशुतोष ९.३० बजे के क़रीब लौट आया था. बेहद प्रफुल्लित व उत्साहित-सा नज़र आ रहा था वो.

''पापा, तृप्ति जी तो बड़ी परिचित-सी लग रही थीं. मैं आपका बेटा हूं यह जानने के बाद तो उनकी ख़ुशी की सीमा ही न थी. मुझे बगैर खाना खाए आने ही नहीं दिया. उनके माता-पिता भी बड़े मिलनसार व अच्छे लगे. तृप्ति जी से ढेर सारी बातें हुईं. साहित्य, राजनीति, संगीत हर विषय पर वो अच्छा ख़ासा ज्ञान रखती हैं.

पापा, उनकी आंखों का भाव ही तो था कि मैं भी उनसे जल्दी ही घुलमिल गया. उनकी आंखों में न स्नेह भाव था, न करूणा भाव... वहां तो सिर्फ़ ममता थी. छोटी-सी उम्र में भी वो कितनी बड़ी लग रही थीं.''

''मेरे बारे में तुमने बताया नहीं कि मैं अपाहिज हूं, इसलिए स्वयं उससे मिलने नहीं आ सका.''

''वो आपके बारे में सबकुछ जानती हैं पापा. आपसे मिल भी चुकी हैं, लेकिन आपको कभी अपना परिचय नहीं दिया. पापा, कौन हैं वो? मेरे कहने का मतलब आपकी फ़ैन है या कुछ और....'' आशुतोष सशंकित तो शायद न था, पर तृप्ति से मिलकर कुछ विचित्र-सा अवश्य महसूस कर रहा था.

आशुतोष के प्रश्न का उत्तर सोचना नहीं पड़ा सिद्धार्थ को. मुंह से स्वयमेव ही निकल गया, ''वो मेरी एकमात्र सखी है.''

अपने जवाब पर स्वयं स्तब्ध रह गए सिद्धार्थ. सारे के सारे प्रयास धरे के धरे रह गए थे. नारी मन को पहचानने का दावा ग़लत सिद्ध हो गया था. तृप्ति उन्हें देख चुकी है और मिल भी चुकी है. इसका मतलब सबकुछ जानते-बूझते उसने विवाह का प्रस्ताव रखा था. प्रेम न उम्र देखता है, न रूप.... आज यह स्पष्ट हो गया था.

डॉ. सिद्धार्थ अजीबोग़रीब स्थिति में थे. तृप्ति को प्रेम का प्रतिदान देना संभव न था, पर आंतरिक सत्यता को स्वीकारने में वे अब और विलंब नहीं करना चाहते थे. हृदय की बात ने जुबां पर आकर यह सिद्ध कर दिया था कि तृप्ति से उनका रिश्ता गहरा व आत्मिक है. और सारे विवादों से ऊपर उठकर निःसंदेह पवित्र है यह रिश्ता.

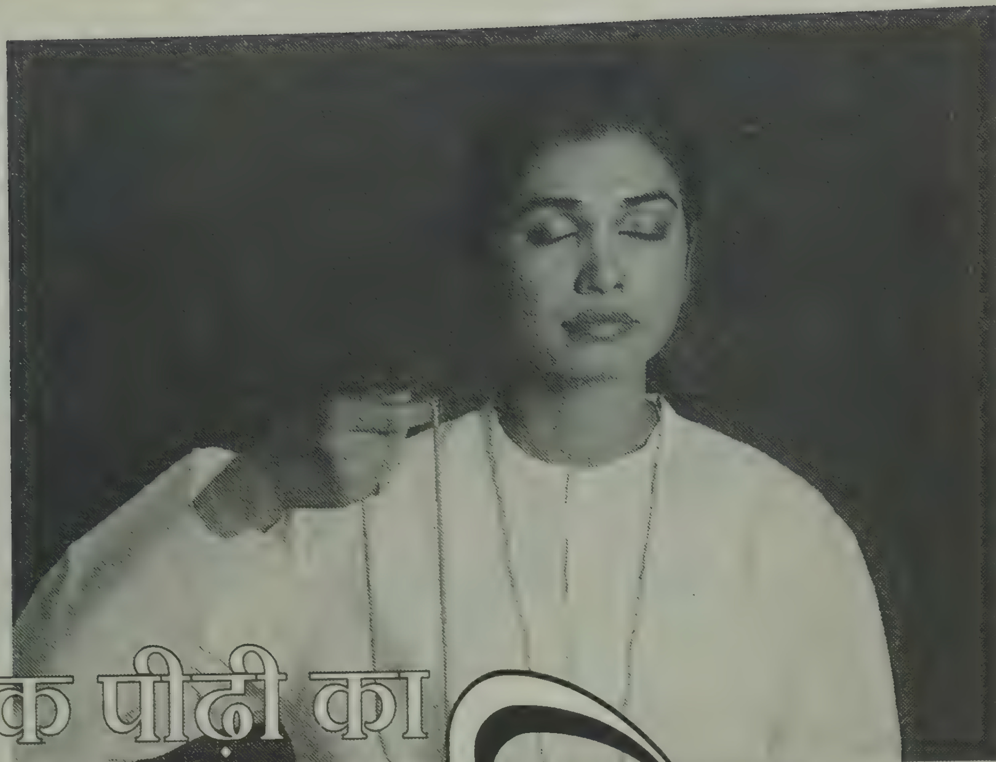
डॉ. सिद्धार्थ ने अपने उस नवीनतम उपन्यास को खोल लिया जो तृप्ति से बहस के उपरांत अधूरा पड़ा था. उन्होंने पहले पृष्ठ के पहले एक और पृष्ठ जोड़ा और अंतर्मन से निकली चार पंक्तियां उस पर लिख दीं-

'तुम शब्द बनीं, तुम भाव बनीं
हर लम्हा रचना की जान बनीं
तुम संग रहीं तो मैंने ग्रंथ रचा
तुमसे पूर्ण बना, संपूर्ण बना

पूर्ण निष्ठा से तृप्ति के लिए इन शब्दों को उद्धृत कर जैसे डॉ. सिद्धार्थ ने तृप्ति की भावनाओं को प्रणाम किया था. तृप्ति के स्नेह पर नतमस्तक होते हुए उन्होंने इन चार पंक्तियों के पहले लिख दिया-

'समर्पित, सखी तृप्ति को...' और अंत में लिखा 'अशेष.'

-सिद्धार्थ



आधुनिक पीढ़ी का आध्यात्मिकता की ओर बढ़ता झुकाव

बड़ा अजीब-सा लगा था जब आधुनिक परिवेश वाली विज्ञापन कंपनी में ऑफ़िस बंद होने के बाद शाम ७ बजे से नियमित ध्यान व योग का प्रशिक्षण होते देखा तो. एम.डी. से लेकर सभी कर्मचारी ध्यान व योगाभ्यास करते हैं. उनके अनुसार ये क्रियाएं व्यक्ति को दिनभर की थकान व तनाव से मुक्त करती हैं. व्यक्ति ताज़गी महसूस करता है, जो उसके शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है. साथ ही प्रसन्नचित्त घर लौटना परिवार के लिए भी लाभदायक है.

माइक्रो बायो की छात्रा शेफाली सुबह-शाम 'म्यूज़िक फ़ॉर मेडिटेशन' कैसेट लगाकर ओम् शब्द का उच्चारण करते हुए ध्यान-मग्न हो जाती है "ये मेरा रुटीन है. कभी नहीं छोड़ती. इस तरह ध्यान करने से मन की शिथिलता व आलस्य दूर होता है. मन में असीम शांति व शक्ति का संचार होता है. दिनभर के लिए स्फूर्तिभरा विश्वास प्राप्त होता है और रात को सोने से पहले मेडिटेशन करने से शरीर की पूरी थकान मिट जाती है, नींद अच्छी आती है."

पोलियो विषय पर रिसर्च कर रहे हिमेश हर सोमवार का उपवास रखते हैं, शिवमंदिर में जल चढ़ाने जाते हैं. "थोड़ा स्पिरिचुअल होना आत्मिक शुद्धता का भाव जगाता है. मन को शांत व सहज होने की प्रेरणा मिलती है. समस्याओं से जूझने के लिए आत्मविश्वास बढ़ता है. मन के अंदर ईश्वरीय शक्ति होने का एहसास होता है."

आज के वैज्ञानिक युग एवं आधुनिक ज़माने में ऐसी भावनाएं भले ही मेल न खाती हों, विरोधाभास देती हों, पर ये यथार्थ है. हर किसी को अपने इर्द-गिर्द अनेक उदाहरण मिल जाएंगे, जो आपकी उत्सुकता जगाते हैं. मानसपटल पर प्रश्नों की रेखा खींच नए दृष्टिकोण से कुछ सोचने-समझने को मजबूर करते हैं. पूजा, पाठ, जप, संध्या, योग, ध्यान आदि तो सब दादा-दादी व नाना-नानी के ज़माने की बातें हुआ करती थीं. अपना बचपन याद करें तो धर्म व अध्यात्म के नियम अनुशासन में बंधे हमें हमारे बुज़ुर्ग ज़रूर याद आएंगे. नियमित दिनचर्या, भजन-पूजन, ध्यान, योग, जप, संध्या आदि हर घर का अनिवार्य अंग था. स्त्री-पुरुष, बच्चे, बूढ़े सभी विशिष्ट रूप से इन क्रियाओं व उससे जुड़ी भावनाओं का आदर करते थे. अध्यात्म जीवन का अभिन्न अंग था.

फिर पाश्चात्य संस्कृति से प्रभावित हो जो आधुनिकता की

आंधी चली तो तकरीबन सभी ख़ासकर नयी पीढ़ी सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक व भौतिक सुखों को जीने लगे. उन सुखों को ही सर्वश्रेष्ठ मानने लगे. परिणामस्वरूप अधिकाधिक पाने की लालसा. परस्पर प्रतियोगिता, चुनौती व औरों से आगे बढ़ने की चाह जीवन का ज़बरदस्त हिस्सा बन गई. और बदले में अनेक उपलब्धियां भौतिक सुख-साधन पूर्ण, सांसारिक जीवन मिला. लेकिन मन की शांति व आध्यात्मिक आनंद की अनुभूति विलुप्त हो गई. ज़िंदगी क्रिया का पर्याय बन कर रह गई. एक सीमा के बाद घुटन-चिंता, तनाव घेरने लगे. तनाव से खिन्न मन में भौतिक व शारीरिक उपलब्धियों व सुख प्राप्ति के बावजूद भी आनंद व स्थिरता का अभाव गहराने लगा. मन भटकने लगा.

शायद यही वो स्थिति है जब मन उस 'सुपर पावर' की ओर उन्मुख होता है, जिसे हम ईश्वर कहते हैं. आज की आधुनिक पीढ़ी अध्यात्म की ओर मुड़ रही है. आज का शिक्षित वर्ग बड़े गर्व से कहता है ''मुझे भगवान में पूर्ण विश्वास है, लेकिन मुझे धार्मिक अनुष्ठानों से कोई लगाव नहीं है. ये सब पंडित-पुजारियों ने अपने लाभ के लिए बनाए हैं.'' भगवान या दैवीय उपस्थिति के प्रति संसार के सभी वर्ग-धर्म विश्वास के साथ एकमत हैं. संसार में ईश्वरीय शक्ति समाहित है. ईश्वर दयालु है, सर्व व्यापी है. सर्वशक्तिमान है. हमारा शुभचिंतक है. यहां तक कि इंसान को मात्र शरीर समझने वाले डॉक्टर भी मानते हैं कि जहां दवा काम नहीं करती, वहां कभी-कभी दुआ काम कर जाती है.

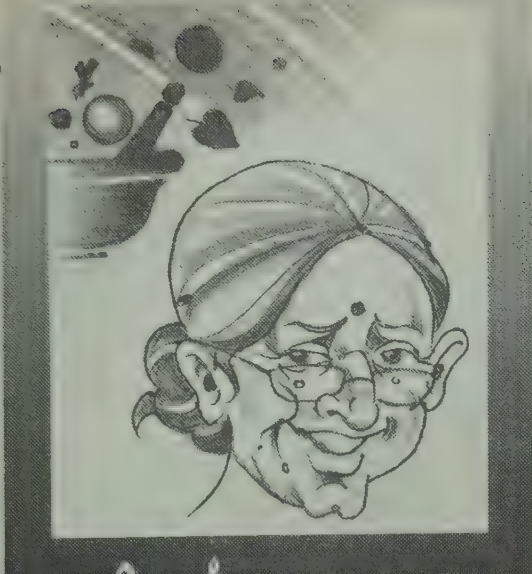


यही कारण है कि पिछले कुछ वर्षों से जनमानस में अध्यात्म की ओर झुकाव बढ़ा है. विभिन्न समाजों की अपने धर्मगुरुओं व संस्थाओं द्वारा आयोजित गोष्ठियों एवं व्याख्यानों में उपस्थित अपार भीड़ इस तथ्य की साक्षी है. धर्म विषय से संबंधित आरती, भजन के कैसेटों आदि की बढ़ती मांग इस बात की पुष्टि है. ऑफ़िस पहुंचकर सबसे पहले अगरबत्ती जलाकर दो मिनट प्रार्थना करने के बाद ही काम शुरू होता है. हर कार्यालय के किसी-न-किसी कोने में भगवान विराजमान होते ही हैं. साईं बाबा, गणपति, हनुमान आदि की तो अंगूठियां व लॉकेट भी युवा पीढ़ी के पास देखे जा सकते हैं. हालांकि पूजा-पाठ मंदिर-मस्जिद, गुरुद्वारे, तभी याद आते हैं जब हम समस्याओं से घिर जाते हैं और उसका निदान हमारी सामर्थ्य के बाहर है, तब दुख-चिन्ता, पीड़ा-कुंठा व तनाव हमें भगवान की ओर उन्मुख करते हैं. ईश्वर की कृपा मांगते हैं, क्योंकि हम स्वयं विवश हैं. यदि कृपा हो गई तो मन में अपार श्रद्धा व भक्ति बढ़ जाती है. भगवान् के प्रति अटूट विश्वास हो जाता है.



लेकिन आज का शिक्षित वर्ग अपनी दिनचर्या को बेहतर रूप से जीने के लिए आध्यात्मिक विकास को आवश्यक मानता है. इंसान मात्र शरीर, मन व इच्छाओं-आकांक्षाओं तक सीमित नहीं है, वह उससे भी अधिक है. वो भगवान से हमेशा मांगता ही नहीं है, बल्कि उसके साथ ज़िंदगी जीता है. हर समस्या को आध्यात्मिक भावना के साथ स्वीकारता है. सद्भावनाओं व सत्कर्मों की ओर प्रेरित होता है.जीवन को सही ढंग से जीने का प्रयास करता है. ज़िंदगी की हर दिशा में शाश्वत सुख व आनंद की अनुभूति प्राप्त करना चाहता है. क्योंकि शिक्षा व अनुभव के ज़रिए वो समझता है कि स्वस्थ मस्तिष्क से ही स्वस्थ शरीर है. और स्वस्थ मन व शरीर जीवन में उत्साह प्रदान करता है. सत्कार्यों की ओर प्रेरित करता है. अतः ज़रूरी है जीवन में आध्यात्मिक दृष्टिकोण अपनाना.

- प्रसून भार्गव



दादी मां का ख़ज़ाना

ख़ूबसूरत बने रहने के नुस्ख़े

❑ भुनी हुई मसूर की दाल और संतरे के छिलकों को दूध में पीसकर उबटन करने से शरीर का रंग निखर आता है. दादी मां का यह नुस्ख़ा सौंदर्य निखारने का सर्वोत्तम और सबसे सस्ता घरेलू तरीक़ा है.

❑ अधिक गर्मी में घूमने पर त्वचा बदरंग हो जाती है. ऐसी स्थिति में जामुन एवं आम के पत्ते, हल्दी, दारूहल्दी और गुड़ बराबर मात्रा में लेकर उसे पानी में पीसकर लुगदी बना लें. इस लेप को अंगों पर मलें और थोड़ी देर के पश्चात् मसाज करके स्नान कर लें. इससे बदरंग त्वचा का रंग पूर्ववत तो होगा ही, शरीर का रंग भी निखर उठेगा. इस लेप का निरंतर उपयोग करने से रंग भी गोरा हो जाता है.

❑ हरड़, कूट और पान-तीनों को जल के साथ पीसकर लेप बना कर स्नान करने के पहले शरीर पर मलें. लेप सूख जाए तो स्नान करें. इस लेप का उपयोग निरंतर एक महीने तक करने से शरीर सुवासित हो जाता है.

❑ बरगद का दूध रात को सोते समय और सुबह स्नान करने के पूर्व उंगली के पोरों से चेहरे पर मलें. यह दूध क्लींजिंग मिल्क से भी अधिक लाभकारी सिद्ध होगा.

❑ १०० ग्राम गेहूं का चोकर एक प्याले जल में भिगोकर रात भर रखें. सुबह उसे मसलकर चेहरे पर मालिश करें. फिर देखिए त्वचा की कायापलट का चमत्कार. रंग निखर आएगा और त्वचा रेशम की तरह मुलायम हो जाएगी. यदि त्वचा आवश्यकता से अधिक खुरदुरी है तो इस प्रयोग के साथ ही रात को ५ ग्राम चोकर दूध के साथ फांक लें. निश्चित ही लाभ होगा.

❑ रंग निखारना हो तो संतरे के छिलकों को छाया में सुखाकर बारीक़ चूर्ण बना लें. एक चम्मच संतरे के चूर्ण में एक चम्मच बेसन, थोड़ी-सी हल्दी, एक चम्मच दूध और नींबू की कुछ बूंदें मिलाएं और उबटन बनाकर लगाएं. त्वचा निखर जाएगी.

❑ मुल्तानी मिट्टी में एक चम्मच जैतून का तेल और एक चम्मच गुलाबजल मिलाकर लेप बनाएं. इसे चेहरे और गर्दन पर लगाएं और सूखने दें. तत्पश्चात् जल से धोएं. इससे त्वचा में निखार आता है और त्वचा कोमल बनती है.

❑ बादाम का तेल चेहरे पर, विशेषकर आंखों के आसपास मलने से झुर्रियां नहीं पड़तीं. दो बादाम पीसकर आधा चम्मच शहद और दो चम्मच हल्के-गर्म दूध में मिलाकर त्वचा पर मलें. इससे त्वचा कोमल व सुंदर बनती है.

चिर यौवन

हमारी दादी मां के पास परंपरागत अनुभवों का ऐसा ख़ज़ाना है, जो खाली नहीं होता. इसी ख़ज़ाने का एक ऐसा नुस्ख़ा है, जिसके सेवन से आप सदैव युवा बने रह सकते हैं.

आंवले का चूर्ण २०० ग्राम, काले तिल का चूर्ण २०० ग्राम, भांगरे का चूर्ण १०० ग्राम, तीनों को एक साथ अच्छी तरह मिला लें. उसके बाद उसमें ५०० ग्राम मिश्री भी पीसकर मिला लीजिए. यह चूर्ण १०-१५ ग्राम नियमित सुबह-शाम शहद के साथ सेवन करें. इससे आपका यौवन सदैव खिला रहेगा, चेहरे की कांति बनी रहेगी और बुढ़ापा मुंह छिपाकर भाग जाएगा.

बाल बढ़ाने के नुस्ख़े

यदि बाल ठीक से नहीं बढ़ते हैं, वे निरंतर झड़ते रहते हैं अथवा बाल दोमुंहे हो गए हों, तो निम्न नुस्ख़े लाभदायक सिद्ध होते हैं-

❑ एक भाग शहद में दो भाग नींबू का रस मिलाकर बालों की जड़ों में रोज़ मलें और मलने के आधे घंटे बाद धो डालें. इस प्रयोग को नियमित करने से बाल संबंधी आपकी सारी शिकायतें दूर हो जाएंगी और बाल लंबे, घने और काले हो जाएंगे.

❑ नींबू के रस में आंवले का चूर्ण मिलाकर बालों की जड़ों में लगाने से बाल बहुत जल्दी बढ़ते हैं.

❑ आम की गुठली के साथ आंवले को पीस लें. इस पेस्ट को रात को सोते समय सिर पर लगाएं और सुबह उसे धो डालें. इससे बाल लंबे, काले और मुलायम होते हैं.

- दादी मां का ख़ज़ाना पुस्तक से साभार

चेतावनी

उपरोक्त में दवाइयों एवं चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि किसी भी औषधि का सेवन करने से पहले अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह अवश्य लें.



खूबसूरत त्वचा!
अब ख्वाब नहीं,...हकीकत।
Ayur Herbal DEEP PORE CLEANSING MILK WITH ALOE VERA
Ayur Herbal SKIN TONER WITH ALOE VERA
Ayur Herbal MOISTURIZER
पेश है, एक संपूर्ण हर्बल स्किन केयर पैक, खास तौर पर तैयार किया गया उपहार जो क्लेन्सिंग, मोइस्चराईज़िंग व टोनिंग के ज़रिए आपको दे निखरी त्वचा!
CTM
अयूर हर्बल डीप पोर क्लेन्सिंग मिल्क (एलो वेरा सहित) यह लोशन आपकी त्वचा को बचाए मुहाँसों, कीटाणुओं व सूर्य की किरणों के प्रकोप से। यह त्वचा के छिद्रों को खोल कर उनकी गहराई में जमे मैल, सीबम, पसीने व अन्य कणों को दूर करता है। यह अयूर क्लेन्सिंग मिल्क मेकअप की परतों को भी इतनी आसानी से उतारे कि आप जान भी न पाएं।
अयूर हर्बल स्किन टोनर (एलो वेरा सहित) यह लोशन छिद्रों के आकार को अस्थाई तौर पर छोटा कर त्वचा व माँसपेशियों में कसाव लाता है, जिससे आपको मिले तरोताज़गी व निखार।
अयूर हर्बल मोइस्चराईज़र (व्हीट जर्म आधारित) हमारी त्वचा में प्राकृतिक नमी होती है, किन्तु धूप, मिट्टी, प्रदूषण, इत्यादि त्वचा की नमी कम कर उसे निर्जीव बनाते हैं। अयूर मोईस्चराईज़र त्वचा की नमी का संतुलन बनाए रखे एवं आपको दे मुलायम, ताज़ा, स्वस्थ व सुंदर त्वचा।
Ayur
C T M
THE PERFECT SKIN CARE CAPE
RS.76.50
RS.70/-
स्पेशल ऑफर पैक
Ayur®
Herbal Collection
For beauty counselling contact :
AINB at 011-5711695 or write to
P.O. Box No.6081, New Delhi-110008
Visit us at
www.AyurHerbal.com

ड्रेसिंग टेबल मैट



सामग्री: ऐंकर मर्सर क्रोशिया कॉटन के गोले नं. २० (२० ग्रा. के) ३ गोले मनचाहे रंग के.

स्टील का क्रोशिया (हुक) १.२५ मि. मी.

तनाव :

पहली ७ पंक्ति - ६.५ सें. मी.

नाप :

छोटी मैट - पॉइंट से पॉइंट तक १८ सें. मी.

बड़ी मैट - पॉइंट से पॉइंट तक ३८ सें. मी.

संकेत चिह्न :

चे. - चेन; ड. क्रो. - डबल क्रोशिया; ट्रे. - ट्रेबल; स्लि. स्टि. - स्लिप स्टिच; हा. ट्रे. - हाफ ट्रेबल; ड. ट्रे. - डबल ट्रेबल; ट्रि. ट्रे. - ट्रिपल ट्रेबल; लू. - लूप; दोह. - दोहराइए; ज. - जगह; पी. - पीकॉट,

विधिः

बड़ी मैट

८ चे. से शुरू कीजिए, स्लि. स्टि. से जोड़ कर एक रिंग बना लीजिए.

१ ली पंक्ति : ६ चे., ✲ रिंग में १ ट्रे., ३ चे., ✲ से ६ बार और दोह., ६ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि. (८ ज. बन गयी).

२री पंक्ति : हर ज. में १ ड. क्रो., १ हा. ट्रे., ५ ट्रे., १ हा. ट्रे. एवं १ ड. क्रो. बनाइए. पहली ड. क्रो. में १ स्लि. स्टि. (८ पंखुड़ियां).

३री पंक्ति : ✲ ५ चे., क्रोशिया का हुक पीछे से पहली पंक्ति के अगले ट्रे. में डालते हुए १ ड. क्रो. बनाइए, ✲ से दोह., ५ चे. से ख़त्म कीजिए.

४थी पंक्ति : हर ज. में १ ड. क्रो., १ हा. ट्रे., ७ ट्रे., १ हा. ट्रे. एवं १ ड.

क्रो. बनाइए, पहले ड. क्रो. में १ स्लि. स्टि.

५वीं पंक्ति : ✲ ६ चे., क्रोशिया का हुक पीछे से तीसरी पंक्ति के अगले ड. क्रो. में डालते हुए १ ड. क्रो. बनाइए, ✲ से दोह., अंत में ६ चे.

६ठी पंक्ति : चौथी की बनाइए.

७वीं पंक्ति : अगले हा. ट्रे. में १ स्लि. स्टि., १० चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., ✲ ३ ट्रे. मिस कीजिए, अगले ट्रे. में १ ट्रे., (६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो.) २ बार बनाइए, १ चे., (एक पी. लू. बन गया), ३ ट्रे. मिस कीजिए, अगले हा. ट्रे. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., २ स्टि. मिस कीजिए, अगले हा. ट्रे. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ✲ से दोह., अंतिम दोहराव में १ ड. ट्रे. एवं एक २ पी. लू. छोड़ दीजिए, १० चे. की ४थी चे. में १ स्लि. स्टि.



८वीं पंक्ति : पी. के पीछे से बनाते हुए, पहले २ पी. के लू. के बीच में स्लि. स्टि., १५ चे., ✲ हुक पर से लू. उतारिए, हुक पर की १२वीं चे. में हुक डालिए, फिर गिरे हुए लू. में हुक डालिए और धागा खींच लीजिए, अभी बनाए लू. में १ ड. क्रो., १ हा. ट्रे., १२ ट्रे., ३ चे., १२ ट्रे., १ हा. ट्रे. एवं १ ड. क्रो. बनाइए (१ रिंग बन गया). पिछले स्लि. स्टि. की ज. पर एक और स्लि. स्टि., (५ चे., अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे.) २ बार बनाइए, १२ चे., ✲ से दोहराइए, अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., १२ चे. छोड़ दीजिए, १५ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि.

९वीं पंक्ति : अगली हर ८ स्टिच में १ स्लि. स्टि., ११ चे., ✲ हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., (१पी. लू. बन गया)... अगली ३ चे. की ज. में १ ड. ट्रे., १ दो पी. लू., एवं १ ड. ट्रे. बनाइए, ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., (एक और पी. लू. बन गया) ६ ट्रे. मिस कीजिए, अगले ट्रे. में १ ट्रि. ट्रे., २ चे., अगली रिंग में पहली ७ स्टिचेस मिस कीजिए, अगली स्टिच में १ ट्रि. ट्रे., ६ चे., ✲ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रि. ट्रे. एवं ६ चे. छोड़ दीजिए, ११ चे. की ५वीं चे. में १ स्लि. स्टि.

१०वीं पंक्ति : पी. के पीछे से बनाइए, अगले २ पी. लू. के बीच में स्लि. स्टि., १० चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., उसी लू. में १ ड. ट्रे., ✲ (६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो.) २ बार बनाइए, ९ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., अगले पी. लू. के बीच में १ ड. ट्रे., १ पी. लू. एवं १ ड. ट्रे. बनाइए, ✲ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ड. ट्रे., १ पी. लू. एवं १ ड. ट्रे. छोड़ दीजिए, १० चे. की ४थी चे. में १ स्लि. स्टि.

११वीं पंक्ति : १० चे., ✲ हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., (६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो.) २ बार बनाइए, १ चे., (एक ३ पी. लू. बन गया). अगले ड. ट्रे. में १ ड. ट्रे., १२ चे., अगले ड. ट्रे. में १ ड. ट्रे., ६ चे., ✲ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ड. ट्रे., ६ चे. छोड़ दीजिए, १० चे. की ४थी चे. में १ स्लि. सिट..

१२वीं पंक्ति : ९ चे., ✲ हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., (६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो.). ३ बार बनाइए, १ चे., (एक ४ पी. लू. बन गया) अगले ड. ट्रे. में १ ट्रे., अगली १२ चे. की ज. में ८ ट्रे., ३ चे. एवं ८ ट्रे. बनाइए, अगले १ ड. ट्रे. में १ ट्रे., ६ चे., ✲ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., ६ चे. छोड़ दीजिए, ९ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि..

१३वीं पंक्ति : १० चे., ✲ अगले पी. लू. के बीच में १ ट्रे., ३ चे. एवं १ ट्रे. बनाइए, (एक v स्टिच बन गयी). ६ चे., अगले ट्रे. में १ ड. ट्रे., एक २ पी.लू., अगली ३ चे. की ज. में एक v स्टिच बनाइए, एक २ पी. लू., ८ ट्रे. मिस कीजिए, अगले ट्रे. में १ ड. ट्रे., ६ चे., ✲ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ड. ट्रे., ६ चे. छोड़ दीजिए, १० चे. की ४थी चे. में १ स्लि. स्टि.

१४वीं पंक्ति : अगली v स्टिच के बीच में स्लि. सिट., १९ चे., ✲ हुक पर की १५वीं चे. में १ स्लि. स्टि., ७ चे., मोड़िए, (अभी बनाए लू. में १ ड. क्रो., ७ चे.) २ बार बनाइए, पिछली स्लि. स्टि. की चे.

की ज. पर १ स्लि. सिट., १ चे., मोड़िए, हुक पर की हर ७ चे. के लू. में १ ड. क्रो., १ हा. ट्रे., ९ ट्रे., १ हा. ट्रे. एवं १ ड. क्रो. बनाइए, पिछली स्लि. स्टि. की चे. की ज. पर १ स्लि. सिट., (एक क्लोवर लीफ बन गयी). ६ चे., अगले २ पी. लू. के बीच में १ ड. ट्रे., ३ चे., एवं १ ड. ट्रे. बनाइए, ६ चे., अगली v स्टिच में १ ड. ट्रे., १५ चे., ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ड. ट्रे., १५ चे. छोड़ दीजिए, १९ चे. की ४थी चे. में १ स्लि. स्टि..

१५वीं पंक्ति: अगली हर ३ स्टिच में १ स्लि. स्टि., ९ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., ✻ ९ स्टिचेस मिस कीजिए, अगली स्टिच में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ६ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ड. ट्रे., एक ४ पी. लू. एवं १ ड. ट्रे. बनाइए, एक २ पी. लू., ६ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ९ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ट्रे., अगली v स्टिच में १ ट्रे., अगली क्लोवर लीफ में पहली २ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ट्रे., एक २ पी. लू., ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., एक २ पी. लू. छोड़ दीजिए, ९ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि.



१६वीं पंक्ति: पी. के पीछे से बनाइए, दूसरे २ पी. लू. के बीच में स्लि. स्टि., ९ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., ✻ अगले ४ पी. लू. के पहले २ पी. के बीच में १ ट्रे., एक २ पी. लू., अगले पी. के बीचवाली ज. में १ ट्रे., एक ४ पी. लू. एवं १ ट्रे. बनाइए, (एक २ पी. लू., अगले २ पी. लू. में १ ट्रे.) २ बार बनाइए, २ लू. मिस कीजिए, अगले लू. में १ ट्रे., एक २ पी. लू., ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., एक २ पी. लू. छोड़ दीजिए, ९ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि.

१७वीं पंक्ति: पी. के पीछे से बनाइए, पहले २ पी. लू. के बीच में स्लि. स्टि., ९ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., ✻ अगले २ पी. लू. में १ ट्रे., एक २ पी. लू., अगले पी. लू. के पहले २ पी. के बीच में १ ट्रे., एक २ पी. लू., पी. के बीच वाली अगली ज. में १ ट्रे. बनाइए, (६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो.) ५ बार बनाइए, १ चे., (एक ५ पी. लू. बन गया) एवं १ ट्रे., (एक २ पी. लू., अगले २ पी. लू. में १ ट्रे.)३ बार बनाइए, अगले २ पी. लू. में १ ट्रे., एक २ पी. लू., ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., एक २ पी. लू. छोड़ दीजिए, ९ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि.

छोटी मैट (२ बनाइए)

६ पंक्तियों तक बड़ी मैट जैसे ही बनाइए,

७वीं पंक्ति: अगले हा. ट्रे. में १ स्लि. स्टि., १० चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., ✻ ३ ट्रे. मिस कीजिए, अगले ट्रे. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ३ ट्रे. मिस कीजिए, अगले हा. ट्रे. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., २ स्टि. मिस कीजिए, अगले हा. ट्रे. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू. ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू. छोड़ दीजिए, १० चे. की ४थी चे. में १ स्लि. स्टि.

८वीं पंक्ति: पी. के पीछे से बनाइए, पहले २ पी. लू. के बीच में स्लि. स्टि., ८ चे., अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे., ✻ ५ चे., अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे., १० चे., हुक पर की १०वीं चे. में १ स्लि. स्टि., ५ चे., मोड़िए, (अभी बनाए लू. में १ ड. क्रो., ५ चे.) २ बार बनाइए, पिछली स्लि. स्टि. की उसी चे. में १ स्लि. स्टि., १ चे., मोड़िए, हर ५ चे. के लू. में १ ड. क्रो., १ हा. ट्रे., ७ ट्रे., १ हा. ट्रे. एवं १ ड. क्रो. बनाइए, पहली स्लि. स्टि. की उसी चे. में १ स्लि. स्टि., (१ क्लोवर लीफ बन गयी) , (५ चे., अगले २ पी. लू.के बीच में १ ट्रे.) २ बार बनाइए, ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., ५ चे. एवं १ ट्रे. छोड़ दीजिए, ८ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि.

९वीं पंक्ति: अगली हर ३ चे. में १ स्लि. स्टि., ३ चे., ✻ अगली क्लोवर लीफ में ३ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ७ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ४ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., पिछले ड. ट्रे. की ज. पर १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ४ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ड. ट्रे., एक २ पी. लू., ७ स्टि. मिस कीजिए, अगली स्टि. में १ ड. ट्रे., अगली ५ चे. की ज. मिस कीजिए, अगली ५ चे. की ज. में १ ट्रे. ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे. छोड़ दीजिए, ३ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि..

१०वीं पंक्ति: पी. के पीछे से बनाइए, पहले २ पी. लू. के बीच में स्लि. स्टि., ९ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., ✻ (अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे., एक २ पी. लू.) २ बार बनाइए, पिछले ट्रे. की ज. पर १ ट्रे., (एक २ पी. लू., अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे.) २ बार बनाइए, अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे., एक २ पी. लू., ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., एक २ पी. लू. छोड़ दीजिए, ९ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि..

११वीं पंक्ति: पी. के पीछे से बनाइए, पहले २ पी. लू. के बीच में स्लि. स्टि., ९ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., ६ चे., हुक पर की ५वीं चे. में १ ड. क्रो., १ चे., ✻ अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे., एक २ पी. लू., अगले २ पी. लू. के बीच में १ ड. ट्रे., एक ३ पी. लू., पिछले ड. ट्रे. की ज. पर १ ड. ट्रे., (एक २ पी. लू., अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे.) २ बार बनाइए, अगले २ पी. लू. के बीच में १ ट्रे., एक २ पी. लू., ✻ से दोह., अंतिम दोहराव के अंत में १ ट्रे., एक २ पी. लू. छोड़ दीजिए, ९ चे. की ३री चे. में १ स्लि. स्टि.

धागा बांध कर तोड़ दीजिए.

गीला कर के पिन की सहायता से नाप में ले आइए.

-सौजन्य- मदुरा कोटस

आत्म-निरीक्षण की आदत डालिए

आत्म-निरीक्षण का मतलब है अपने आपको जानना- समझना, विचार-विमर्श करना, जांच करना और अपने गुण-दोषों को परखकर ख़ुद के बारे में जानने का प्रयत्न करना. लेकिन बहुत कम लोग ऐसे होते हैं जो अपना सही आत्म-निरीक्षण करते हैं. हम हमेशा बहिर्मुखी प्रवृत्ति रखते हैं, अन्तर्मुखी नहीं. इसीलिए अपने आपसे अंजान रहते हैं.

लेकिन हम इस ग़लतफ़हमी में ज़रूर रहते हैं कि हम अपने आपको अच्छी तरह जानते-पहचानते हैं और दूसरों को भी हम अपने बारे में ग़लत जानकारियां देते हैं. यानी कि हम जैसे होते हैं, वैसा दूसरों को दिखाते नहीं, क्योंकि हमारी इच्छा तो यही होती है कि लोग हमें अच्छा समझें.

पर यदि हम अपने असली रूप को ही नहीं जानते, तो यह भी कैसे जान सकेंगे कि हम क्या हैं और किसलिए हैं? और ख़ुद में सुधार के लिए हमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए?

ऐसे में यदि हम ख़ुद अपना आत्म-निरीक्षण करें, तभी हमें पता चलेगा कि हम में कितनी कमियां या कमज़ोरियां हैं. ठीक इसी तरह जब हम दूसरों के बारे में ग़लत सोचते हैं, तो हो सकता है कि वह व्यक्ति ग़लत न हो और हमारे विचार ही उसके प्रति ग़लत हों. हम जिस व्यक्ति के प्रति ग़लत विचार रखते हैं, उसे तो पता ही नहीं चलता कि हमारे विचार उसके प्रति कैसे हैं.

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि हम जिस व्यक्ति से ईर्ष्या करते हैं, वही व्यक्ति बुरे वक़्त में हमारे काम आता है. अतः यदि एकान्त में बैठकर हम अपना आत्म-निरीक्षण करें और अपनी बुराइयों को देखें-परखें व उन्हें दूर करने की कोशिश करें तो सकारात्मक परिणाम ज़रूर मिलेंगे. कोई व्यक्ति अगर हमसे कुछ ग़लत बात करता है या ग़ुस्से से कुछ बोल देता है, तो हमें बुरा लगता है. ठीक वैसे ही जब हम उन्हें बुरा-भला कहते हैं, तो उनको भी बुरा लगता होगा. हम सभी में यह विचारधारा होनी बेहद ज़रूरी है. इससे पहले कि कोई हमारी कमज़ोरियां बताए, हम ख़ुद ही उन्हें समझ लें और दूर करने की कोशिश करें तो समस्या ख़ुद-ब-ख़ुद हल हो जाएगी. तभी हम एक सफल नागरिक, सफल इंसान बन सकेंगे.

- सुधा रंजन

स्टार प्लस पेश करते हैं मनोरंजन

	MONDAY	TUESDAY
7:30 PM	TU TU MAIN MAIN	
8:00 PM	Gharwali Uparwali	कभी कभी मेरे घर मैं भूचाल आता है
8:30 PM	saans	कोरा कागज़ KORA KAAGAZ
9:00 PM	KAUN BANEGA CROREPATI	
10:00 PM		
10:30 PM	kyunki... Saas bhi kabhi bahu thi...	



मोह

-माधवी कपूर

गर्मी, आंधी और बरसात इन तीनों ने मिलकर मृणालिनी को त्रस्त कर दिया था. कितनी बार नहाए, कितना पसीना सुखाए, बाथरूम में जाओ तो पानी गायब, पंखा चलाओ तो बिजली गायब. जब से वह अमेरिका से वापस आयी है, भारत की आबोहवा तथा अन्य गतिविधियों से तारतम्य बैठाते-बैठाते वह थक गयी है.

कितने लाख ख़र्च किये तब कहीं जाकर मनपसंद का फ्लैट मिला है. छह माह से मिस्त्री-बढ़ई सभी लगे हैं घर सजाने में.सारे दिन घर्र-घर्र, चीं-चीं की आवाज़ें और नया पेंट, जो दरवाज़ों-खिड़कियों पर हो रहा है, उसकी गंध से दम घुटता है दिन भर.... मुंह पर रुमाल रखते हुए वह शाम को कुछ देर फ्लैट से निकल कर सड़क पर आ गयी. मन ही मन सोचा कि कल से मिस्त्री-बढ़ई सभी को कुछ दिनों के लिए आने से मना कर देगी. सड़क पर चलते हुए उसे अपने बेटे-बेटी, नाती-पोते सभी की याद व्याकुल कर रही थी. अगर यहां मायके के लोग भाई-भाभी, बहन-बहनोई, ननदें न होतीं तो यह शहर उसे बियाबान जंगल जैसा लगता. पति की ज़िद के चलते उसे भारत आना पड़ा था. उनका मन अगर वहीं रम जाता तो यहां के नरक में वह कभी भी न आती. मन में उठ रहे तूफान से वह रुआंसी हो गयी. जब अंधेरा घिरने लगा, स्ट्रीट लाइटें जल उठीं तो अनायास उसे घर की याद आयी. चलें- उसने मन-ही-मन सोचा, खाना भी तो बनाना होगा.

घर का दरवाज़ा खुलते ही 'कहां चली गयी थीं' सवाल सुनते ही उसका रोम-रोम जल उठा.

''क्यों?'' उसने लापरवाही भरे स्वर में पति सुदर्शन चौधरी की ओर एक प्रश्न उछाल दिया.

''क्यों क्या भई! मुझे चिंता हो रही थी.''

'चिंता!' वह मन-ही-मन बुदबुदायी. फिर कुछ संयत होकर हैरानी से पति की ओर देखती रही.

''पसीने से तरबतर हो रहे हो, तुम भी नहा-धोकर थोड़ी देर सड़क तक घूम क्यों नहीं आते?'' स्वर में आर्द्रता भी थी और धीमापन भी. ''तुम साथ चलतीं तो ठीक रहता. अकेले नहीं जाऊंगा मैं.'' स्वर में

अक्खड़ बच्चे वाला हठीलापन था.

''तुम्हें क्या हो गया है? हारे हुए जुआरी जैसे बैठ जाते हो.''

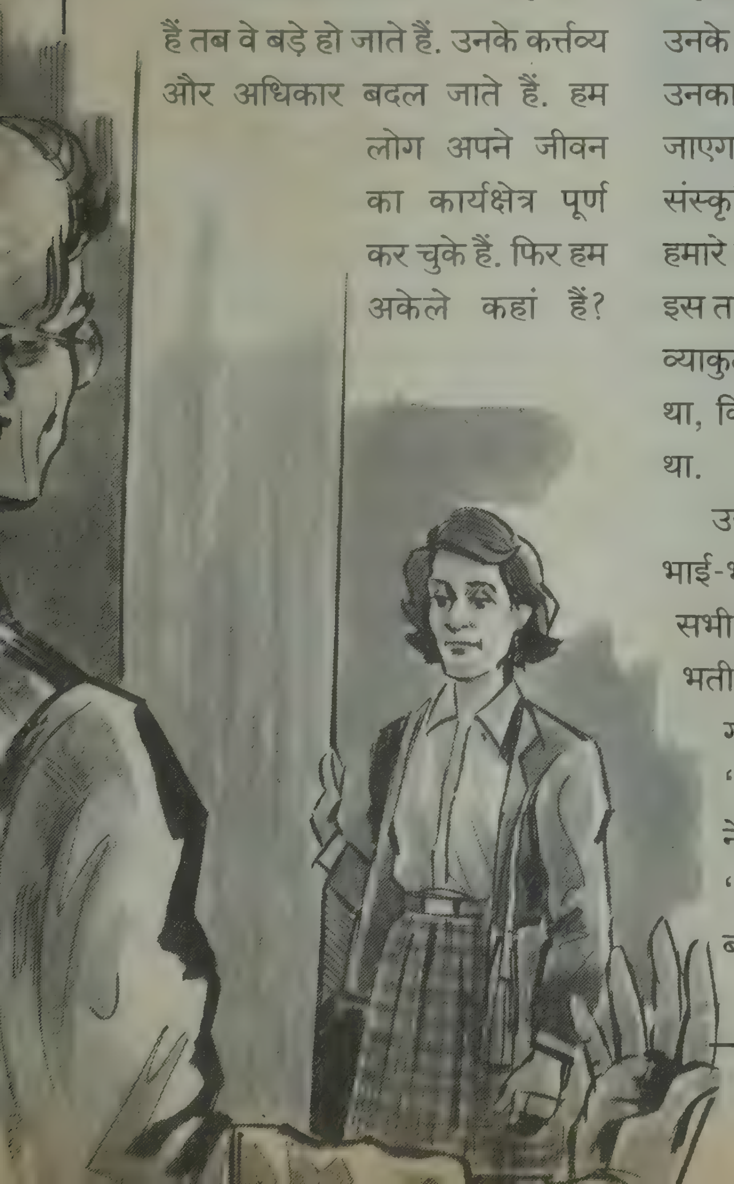
''हारे हुए जुआरी नहीं, हारे हुए सिपाही कहना चाहिए. अरे जीवन के इस युद्ध-क्षेत्र में वृद्धावस्था तक पहुंचकर स्थितियां हारे हुए सिपाही जैसी ही तो हो जाती हैं.'' सुदर्शन चौधरी खिलखिलाकर हंस दिए. पति की इस हंसी से मृणालिनी के मन मरुस्थल में हरियाली की लहर-सी दौड़ गई.

''अकेले-अकेले मन नहीं लगता. शाम होते ही जब पक्षी बसेरा लेने के लिए उड़ते हैं, तब बच्चों की बहुत याद आती है. तुम्हें भी आती होगी न?''

''हां! ऐसा ही होता है. जब तुम अमेरिका में थीं और मैं यहां तो मुझे तुम्हारे साथ-साथ सभी की याद आती थी. तुम्हीं बतलाओ वहां रहने पर तुम्हें भी तो मेरी याद आती होगी?''

''लेकिन मैं अपनी और तुम्हारी नहीं, बच्चों की बात कर रही हूं.'' मृणालिनी के स्वर में झुंझलाहट थी.

''बच्चे जब स्वयं बच्चों वाले हो जाते हैं तब वे बड़े हो जाते हैं. उनके कर्त्तव्य और अधिकार बदल जाते हैं. हम लोग अपने जीवन का कार्यक्षेत्र पूर्ण कर चुके हैं. फिर हम अकेले कहां हैं? हम-तुम दो हैं न. दो जब पास-पास खड़े हों तो दो नहीं, ग्यारह होते हैं.''



''यह फिलॉसफी मुझे बहला नहीं पाती.'' मन के भीतर की उदासीनता मृणालिनी के कंठ को अवरुद्ध कर रही थी.

''कुछ भी कहो! मुझे तो अपने देश में ही सुख-शांति मिलती है.''

''तुम तो ऐसे कह रहे हो, जैसे बच्चों से तुम्हारा कोई रिश्ता ही न हो.''

''रिश्ता! क्या मतलब! क्या माता-पिता के रिश्ते भी बच्चों को समझाए जाते हैं? बेटा वहां डॉक्टर है, बच्चों वाला है, बहू भी वहां अच्छी पोस्ट पर है. अगर वे सभी स्वेच्छा

''जो बहुत कुछ कहना चाहते हैं, वे अधिकतर चुप ही रहते हैं. फिर दूसरों की बात सुनने में जो आनंद है, वह अपनी कहने में कहां?''

से भारत आते हैं तो उनका स्वागत है और यह भी तभी तक सम्भव होगा जब तक उनके बच्चे छोटे हैं. बच्चों के बड़े हो जाने पर उनका भारत वापस आना मुश्किल हो जाएगा. बड़े हो जाने पर उनके बच्चे वहां की संस्कृति में अपने को ढाल चुके होंगे तब हमारे बच्चों को मन मारकर वहीं रहना होगा. इस तरह दो पीढ़ियां एक-दूसरे से मिलने को व्याकुल होती रहेंगी.'' पति का कथन सत्य था, किंतु मृणालिनी के गले नहीं उतर रहा था.

उस दिन दोनों की शादी की वर्षगांठ थी. भाई-भाभी, बहन, बहनोई, ननद के बच्चे सभी एकत्रित हुए. घर में ख़ूब शोरगुल था. भतीजे-भतीजियों, ननदों के बच्चे सभी गीत गा रहे थे, चुटकुले सुना रहे थे.

''आज जोड़ी जम रही है.'' बड़े साले ने थोड़ा रोमांटिक लहज़े में कहा.

''कहां भाई! अब तो सींग कटा कर बछड़ों में शामिल होने जैसा लग रहा है.'' सुदर्शन चौधरी ने थके हुए स्वर में कहा.

''क्या बात है यार, अभी से हथियार डाल दिए.'' सादू भाई ने चुटकी ली.

''हथियार क्या डालना! बेग़म को भारत रास नहीं आ रहा है.'' सुदर्शन चौधरी धीरे से फुसफुसाए.

''मृणाल.'' बहनोई की तेज़ आवाज़ सुनकर मृणालिनी भागती हुई पास आयी, ''क्या हुआ?''

''होना क्या है? ज़रा पास आकर बैठो तो कुछ कहें.''

''कहिए.'' वह बहनोई के पास आकर बैठ गई. ''इधर नहीं, उधर चौधरी के पास. शिक़ायत इन्हें है.''

''शिक़ायत!'' उसने आश्चर्य से सुदर्शन की ओर देखा.

''कुछ नहीं. बैठो पास में.'' सुदर्शन मुस्कुराए.

''इस तरह मैं मुंह सिलकर नहीं बैठ सकती. इतने बच्चे आए हैं, तुम भी हंसो-बोलो.''

''जो बहुत कुछ कहना चाहते हैं, वे अधिकतर चुप ही रहते हैं. फिर दूसरों की बात सुनने में जो आनंद है, वह अपनी कहने में कहां?''

''जीजा जी आप इनसे बातें करिए. मैं बच्चों के पास जा रही हूं.''

''इनको बच्चों से बहुत लगाव है.'' सुदर्शन चौधरी ने एक लम्बी सांस ली.

''फ़ोन पर बेटे-बहू से बात करके आ रही हूं, उनका यहां इतनी जल्दी आने का कोई प्रोग्राम नहीं है.'' छाता ग़ैलरी में रखते हुए मृणालिनी ने लगभग रुआंसे स्वर में कहा.

''तुम तो बहुत भीग गयी हो.'' सुदर्शन के स्वर में आत्मीयता घुली जा रही थी.

''बेटा फ़ोन पर कह रहा था कि वह हमें बहुत मिस कर रहा है. मेरा तो मन यहां बिल्कुल नहीं लगता. दिल कर रहा था- फ़ोन पर बात करते-करते उड़कर उनके पास पहुंच जाऊं.''

"कपड़े बदल लो. चलो कॉफ़ी बनाते हैं." सुदर्शन के स्वर की शीत लता ने मृणाल के मन को झकझोर दिया.

"तुम अपने तक ही सीमित क्यों हो गए हो?" उसकी आंख में आग और पानी दोनों सम्मिलित हो गये थे.

"क्यों, क्या बच्चों के अलावा और कोई विषय नहीं है तुम्हारे पास?" उनके स्वर में आक्रोश कम निरीहता अधिक थी.

रात का प्रथम पहर समाप्त हो चुका था. मृणालिनी और सुदर्शन दोनों को नींद कुछ कहने के लिए जगाये हुए थी. जले और बुझे अनेक तीर दोनों के तरकश में थे.

"सुनो, मुझे बच्चों के पास अमेरिका जाना है."

"क्या इसे तुम्हारा अंतिम फ़ैसला समझूं?" सुदर्शन ने धीरे-से हाथ बढ़ाकर मृणाल का हाथ थाम लिया.

"तुम पूरे दिन पसीने से तरबतर रहते हो. दो टाइम नहाना भी तुम्हें अच्छा नहीं लगता. क्या अइया जी ने तुम्हें अफीम खिलाकर पाला था?" मृणाल ने सुदर्शन का हाथ धीरे से परे कर दिया.

"आज अइया जी की याद कैसे आ गयी?" सुदर्शन हंसे.

"हां अइया जी की एक एक बात मुझे याद है. कुछ दिन बेटे के पास सुख से रह रहे थे तो तुमने यहां आकर..."

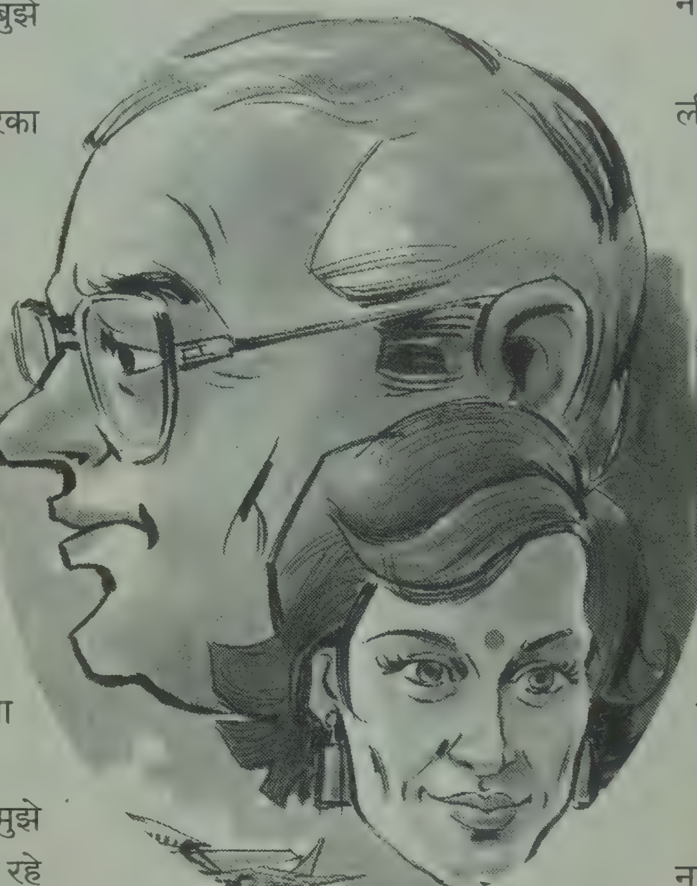
"मैंने यहां आकर क्या.... मैं विदेश में पुअर ओल्ड मैन की डिग्री लेकर नहीं रह सकता. आई हेट दैट कल्चर, खाओ-पिओ और मौज करो. बस यही है ज़िंदगी, भौतिक सुविधाएं और युवावस्था की आपाधापी.... और तो और दूसरे देश का युवा भी सेकेंड सिटिज़न....नानसेंस."

"व्हाट नॉनसेंस!" मृणालिनी, आवेश में आ गयी." मैं कल ही वापसी की तैयारी में लगती हूं. तुम यहां रहो, यहां का देश-राग अलापते रहो. जब वहां आने का मन हो, फ़ोन कर देना. व्यवस्था हो जाएगी."

"व्यवस्था. कैसी व्यवस्था?" सुदर्शन के स्वर में बेपनाह हैरानी थी. "जिस सुख के लिए तुम वहां भाग रही हो, क्या वहां उस सुख की गारंटी है?"

"यहां क्या है?" मृणालिनी ने सीधे सवाल किया.

"यहां हम कुछ लेने नहीं आये हैं. और ज़िंदगी बनिए की दुकान भी नहीं है, जहां लाभ की कामना ही की जाए. हम अपना जीवन जी चुके हैं. बच्चों पर भार क्यों बनें? तुम कुछ भी समझो, मुझे तो अपने देश की मिट्टी से मोह है."



"मोह" मुणालिनी ने मुंह बिचकाया. अगले दिन से दोनों में अव्यक्त अनबोला शुरू हो गया. बाहर वालों के सामने व्यवहार बिल्कुल सामान्य. भोजन, चाय-नाश्ता सब एक साथ, मगर जबान बिल्कुल ख़ामोश. कुछ दिन बाद क्रम टूटा? "मैं परसों वापस जा रही हूं."

"मोह!" मृणालिनी ने मुंह बिचकाया. अगले दिन से दोनों में अव्यक्त अनबोला शुरू हो गया. बाहर वालों के सामने व्यवहार बिल्कुल सामान्य. भोजन, चाय-नाश्ता सब एक साथ, मगर जबान बिल्कुल ख़ामोश. कुछ दिन बाद क्रम टूटा? "मैं परसों वापस जा रही हूं."

"कहां?" हैरानी से सुदर्शन का मुंह खुला का खुला रह गया.

"अमेरिका-बेटे के पास." मृणालिनी ने नपा-तुला जवाब दिया.

"तुमने बिना बतलाए तैयारी भी कर ली!"

"किसको बतलाती?"

"बुढ़ापे में हम दोनों को एक-दूसरे का ही सहारा है. यह भी नहीं सोचा."

"सब सोचकर ही फ़ैसला किया है."

फिर अमेरिका जाने का दिन भी जल्दी ही आ गया.

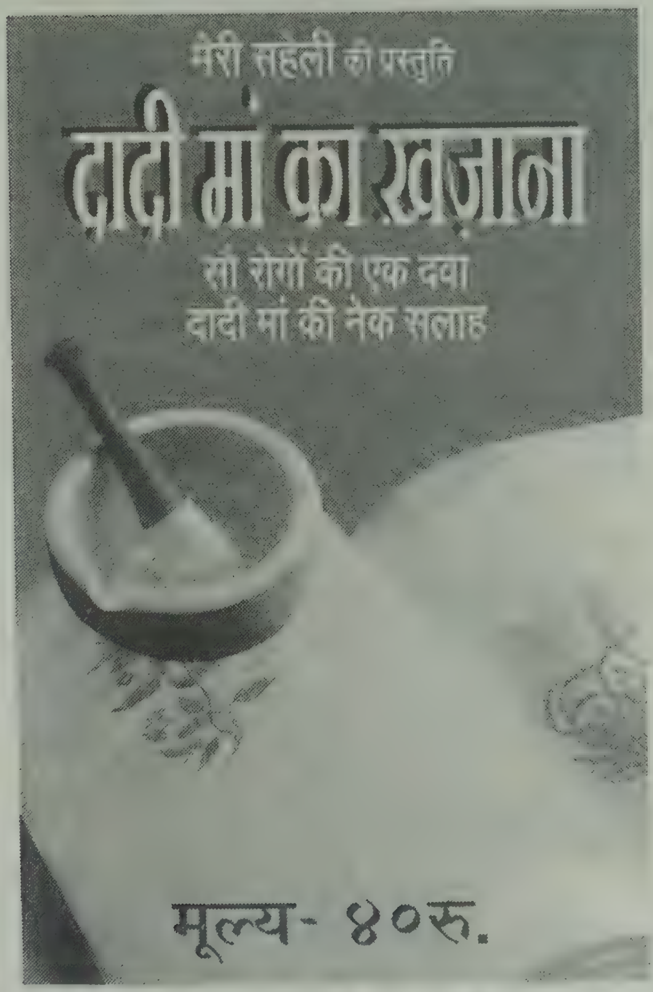
"मेरी सवेरे पांच बजे की फ्लाइट है." मृणालिनी ने कहा तो सुदर्शन ने गौर से उसकी ओर देखा. उसकी आंखों ने जो कुछ मृणालिनी से कहा उसे उसने समझ कर भी नहीं समझा.

"मैं एयर पोर्ट तक पहुंचा दूंगा."

"सवेरे-सवेरे परेशान होने की ज़रूरत नहीं है. छोटे भाई से कह दिया है, वह अपनी गाड़ी से पहुंचा देगा." संवाद पर यहीं विराम लग गया. उस रात किसे नींद आयी- कुछ कहा नहीं जा सकता. सवेरे गाड़ी का हॉर्न सुनकर सुदर्शन की नींद खुली तो मृणालिनी बैग-अटैची उठाकर 'चलती हूं' कहते हुए बाहर निकल गयी.

दिन निकल रहा था, छोटे साले का फ़ोन आया, "दीदी को एयरपोर्ट पहुंचा दिया है. फ्लाइट एक घंटे लेट है."

मृणालिनी प्रतीक्षालय में अटैची-बैग रखकर आराम से सोफे पर बैठ गयी. अचानक उसे आभास हुआ जैसे वह बोधिवृक्ष के नीचे बैठी हो. सुन्न होते हुए शरीर की सारी उष्मा मस्तिष्क को मथ रही


मेरी सहेली की प्रस्तुति
दादी मां का ख़ज़ाना
सौ रोगों की एक दवा
दादी मां की नेक सलाह
मूल्य- ४०रु.

थी. किसी अदृश्य शक्ति ने उसे कुरेदा. जिस मोह में वह भागकर जा रही है, क्या वह ठीक है? बेटा-बेटी दोनों वहां अपने-अपने परिवार में रचे-बसे हैं. उसका अस्तित्व तो वहां होते हुए भी न के बराबर है. जब तक हाथ-पैर चल रहा है, सब ठीक रहेगा. कई वर्षों तक उसने वहां नौकरी की है. उसकी उसे अच्छी पेंशन मिलेगी. मगर उससे क्या? पैसों की तंगी तो यहां भी नहीं है. फिर पैसा ही तो सब कुछ नहीं होता.

सुदर्शन जाग चुके होंगे. वह सोफे से अच्छी तरह चिपक कर बैठ गयी. नये घर में अभी तो सामान भी व्यवस्थित नहीं किया है. वह स्वयं चकित थी कि सात फेरों के बंधन को नकार कर वह यहां आ कैसे गयी? अभी तक मां होने के नाते उसका जो ममत्व कुलांचे मार रहा था, वह भी उसे चिढ़ाता हुआ लगा. बेटा पूछेगा, 'पापा को अकेला छोड़ आयी.' जिसके मोह में भागकर जा रही थी, उसी ने पलट कर वार कर दिया था. इस वार से वह तिलमिलायी नहीं, कुछ सोचने को बाध्य हो गयी. भूत-भविष्य सब गड्डमड्ड हो गये. सिर्फ़ वर्तमान उसके सामने साकार खड़ा था. वर्तमान- अपना घर, अपनी गृहस्थी, अपना पति. सम्पूर्ण जीवन की अनुभूतियों का यदि वह बंटवारा करे तो उसका बहुत बड़ा भाग भारत में उसके घर में ही बिखरा या सजा हुआ था. जिस तरह उसके बच्चों के अपने परिवारों के प्रति फ़र्ज़ और जिम्मेदारियां हैं, उसकी अपने घर के प्रति भी तो ज़िम्मेदारी और जवाबदेही है.

इसी उहापोह में कितना समय निकल गया, उसे पता ही नहीं चला. वह तंद्रा में थी आसपास से बेख़बर. वह बार-बार अपने घर का जीना चढ़ रही थी. सुदर्शन कभी ऊपर वाले पांव दान पर तो कभी नीचे वाले पर.... क्या करे- क्या न करे. अचकचाकर उसकी तंद्रा टूटी. जहाज जा चुका था. 'थैंक गॉड.' उसके मुंह से निकला. अपना सामान उठाए वह इत्मीनान से बाहर आ गयी. खुली हवा में उसने चैन की सांस ली और पानी की बोतल घूंट-घूंट पीकर खाली कर दिया.

''टैक्सी.'' उसने हाथ दिया. टैक्सी में बैठते ही एक पल को उसकी आंखें बन्द हुईं. उसे उलझन हो रही थी, घर दूर क्यों हो गया है. गाड़ी धीरे-धीरे क्यों चल रही है? कब वह घर पहुंच गयी, कब उसने कॉलबेल बजाई- उसे कुछ पता ही नहीं चला.

''अरे, क्या हुआ? गईं नहीं तुम?'' सुदर्शन आश्चर्यचकित थे.

''नहीं, मैं लौट आई हूं.'' वह धम्म से सोफे पर बैठ गयी.

''हुआ क्या?''

''होना क्या है? कोई अदृश्य शक्ति थी जिसने मुझे जाने नहीं दिया.'' मृणालिनी थके, किंतु स्थिर स्वर में बोली.

''मुझे पता था.''

''क्या?''

''यही कि तुम नहीं जा सकतीं.''

''फिर उसी समय क्यों नहीं रोका?''

''और किसने रोका.''

''सुदर्शन तुम! तुम!'' मृणालिनी बोल नहीं पा रही थी.

●



❑ एक राजनेता पत्नी से, ''देखा तुमने? तुम्हारा बेटा परीक्षा की कॉपी में चंद्रमा की कलाओं को लिखने के बजाय चन्दा मांगने की कलाओं के बारे में लिख आया है.''

❑ एक बार गांधी जी कुछ व्यक्तियों को शराब न पीने के विषय में समझा रहे थे. उन्होंने एक ग्लास में शराब ली और उसमें एक कीड़ा डाल दिया. थोड़ी देर में कीड़ा तड़पकर मर गया. गांधी जी ने लोगों से पूछा, ''इससे आपको क्या समझ में आया?''

एक व्यक्ति ने जवाब दिया, ''यही कि शराब पीने से पेट में जितने भी कीड़े होते हैं, वे मर जाते हैं.''

❑ रमेश तांगेवाले से, ''भइया, लाल किले के कितने पैसे लोगे?''

तांगेवाला, ''साहब माफ़ करना, मैं लाल किला नहीं बेच सकता.''

❑ ग्राहक- ''पाचन शक्ति कैसे बढ़ाएं? पुस्तक मिलेगी क्या?''

पुस्तक विक्रेता- ''आज आप स्वादिष्ट व्यंजन कैसे बनाएं पुस्तक ले जाइए.''

ग्राहक- ''उसे तो मैं कल ही ले गया था, तभी तो आज इसकी ज़रूरत पड़ी.''

❑ ''मेरे तो करम फूट गए जो तुम्हारे पल्ले बंध गयी, वरना तुमसे भी योग्य वर मिल रहे थे.'' पत्नी ग़ुस्से से बोली.

''सचमुच योग्य रहे होंगे, तभी तो तुम्हारे चंगुल में आने से बच गए.'' पति ने गंभीरता से कहा.

❑ ''क्या आंख का नया चमत्कारी सुरमा डालने से आपका चश्मा उतर गया?''

''जी हां, नेत्र-ज्योति घटने के बाद ज्यों ही पहली ठोकर लगी, तो चश्मा गटर में जा गिरा!''

❑ एक व्यक्ति रेल के डिब्बे में ऊपर की सीट पर एक संदूक रखने लगा तो नीचे सीट पर बैठी हुई औरत बोली, ''इसे किसी और जगह रखिए, कहीं मेरे सिर पर न आ गिरे.''

वह व्यक्ति बोला, ''चिंता न करें, इस में कोई टूटने वाली चीज़ नहीं है.

रिश्तों के ज़ख़्म

कब तक भुलावे में जिएंगे हम



रिश्ते हैं तो दर्द-ग़म-ख़ुशी भी है यह और बात है कि किसी ने उन्हें सहेजा है, तो किसी ने भुला दिया. पर अपनों के ज़ख़्म भी इतने अपने होते हैं कि साथ ही नहीं छोड़ते.

कम होगी जब चराग़े-
मुहब्बत की रोशनी
दिल को जला-जला के
उजाला करेंगे हम

रिश्ता केवल दो व्यक्तियों के संबंध को ही उजागर नहीं करता, बल्कि यह वह जज़्बा है जो हृदय की असीम गहराई से उभरता है, दर्द के अंकुर से फूटकर निकलता है और प्रगाढ़ प्रेम की भावनाओं से उत्पन्न होता है. पर ऐसे अंतरंग रिश्तों में जब दरारें आ जाती हैं या संबंध टूट जाते हैं, तो मौत से पहले ही मौत आ जाती है. कोई दवा असर नहीं करती, कोई मरहम ज़ख़्म को भर नहीं पाता.

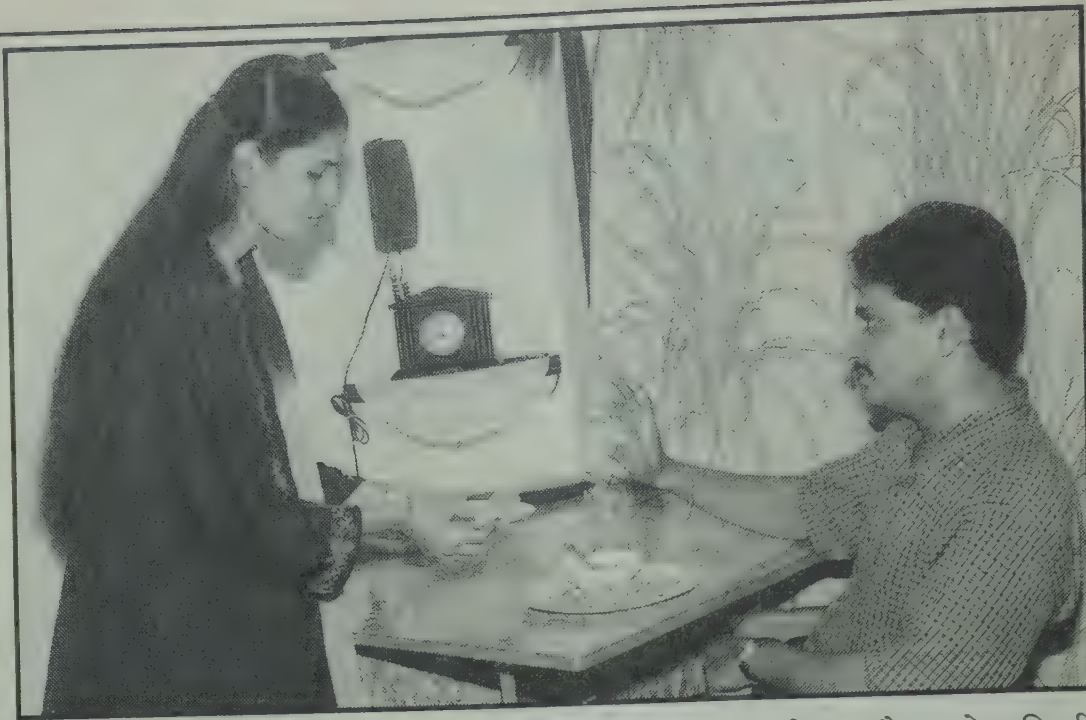
कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं, जिनमें एक बार पतझड़ आ जाए तो दुबारा बहार नहीं आती.

शरीर पर चोट लगे तो घाव होता है या ख़ून बहता है, पर जब मन का शीशा टूटता है तो कहीं कोई आवाज़ नहीं होती. न कोई घाव दिखता है, न ही ख़ून रिसता है, लेकिन भीतर-ही-भीतर सबकुछ टूट जाता है.

दोस्त ने दगा दिया या प्रेमी दिल तोड़ गया तो उसकी बेवफ़ाई का अफ़साना सुनाया जा सकता है, उसे रुसवा किया जा सकता है. पति दुख दे या प्रताड़ित करे तो उसे धारा ४९८(ए) का ख़ौफ़ दिखाया जा सकता है. घरेलू हिंसा को नारी जागृति मंच पर उछाला जा सकता है. दफ़्तर में बॉस परेशान करता है तो उसके ख़िलाफ़ भी शोषण का मामला बना कोर्ट तक घसीटा जा सकता है उसे. किंतु जो ज़ख़्म उन रिश्तों से मिलते हैं जिनके बिछुड़ने का ग़म ख़्वाब में भी रुला जाता है तो उन पर कौन मरहम लगा पाएगा, उनकी कहानी कोई कैसे सुना पाएगा.

यदि हम चारों ओर नज़र घुमाएं या समाचार, पत्र-पत्रिकाओं की सुर्ख़ियों पर नज़र डालें तो ज़्यादातर ऐसे ही हादसे पाएंगे कि कहीं दादी की डांट से तंग आकर पोते ने दादी पर जानलेवा हमला कर दिया और अपाहिज दादा अपनी आंखों के सामने उसे दम तोड़ता देखता रह गया. बेटी को घर खाली करने की धमकी देनेवाले पुत्र से बचाने के लिए मां ने पुलिस से गुहार की. इकलौती बेटी जिसे मां-बाप ने डॉक्टर बनाया, उसी से गुज़ारा-भत्ता पाने की क़ानूनी फ़रियाद करनी पड़ी. बूढ़े मां-बाप को कोर्ट से बेटी को आदेश दिलवाना पड़ा कि

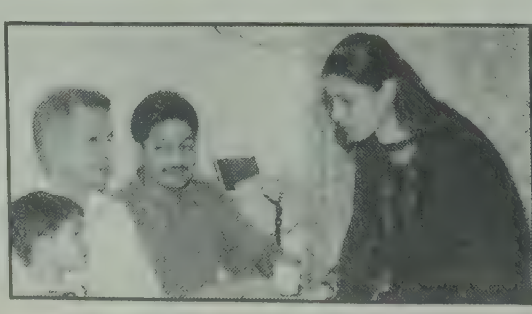
उनकी मदद करे. अपनी लाचार मां का मकान अपने नाम करवाकर उसे घर से निकलवाने वाली कहीं कोई बेटी होती है, तो कहीं कोई बेटा. जायदाद की अकेली वारिस बनने के लिए भाई को भाभी की हत्या करने को मजबूर कर सलाखों के पीछे पहुंचाने वाली कभी कोई बहन सुर्खियों में होती है, तो कभी कोई भाई.



ऐसे समाचार पढ़कर मन व्यथित तो होता ही है, साथ ही ये सवाल भी उठता है मन में कि क्या यही दिन देखने के लिए संतानप्राप्ति की ख़ातिर मां-बाप मंदिर, मस्जिद, गुरुद्वारों, दरगाहों में जाकर मन्नतें मांगते हैं, घुटने टेकते हैं. संतान पाने के लिए हज़ारों रुपये डॉक्टरों की फ़ीसं पर लगा देते हैं. 'मैं बांझ न कहलाऊं', 'मेरे कुल को वारिस मिले...' आख़िर ये सारी तमन्नाएं, ऐसी इच्छाएं क्या इसीलिए की जाती हैं कि आनेवाले समय में ये रिश्ते हमें ऐसे ज़ख़्म पहुंचाएं जिन पर कोई मरहम असर न कर पाए.

फिर अपने ज़िंदगीभर के सपनों व अरमानों को यूं तिल-तिल मिटते देखकर हम घबरा जाते हैं और इस छटपटाहट से निजात पाने की कोशिश में धर्मग्रंथों की शरण में जा पहुंचते हैं. पर फ़ायदा क्या, धर्मग्रंथों में भी तो रिश्तों के ज़ख़्म कुछ कम नहीं–पौराणिक कथाओं के आदर्श राजा मर्यादा पुरुषोत्तम राम को भी तो अपने ही माता-पिता ने वनवास दे दिया था. उस एक ही परिवार में बेटे को वनवास दिलानेवाली सौतेली माता कैकई का भी वजूद है, तो भाई के साथ वनवास जाने वाले लक्ष्मण का भ्रातृप्रेम भी है. इसी तरह भाभी का चीरहरण करनेवाला दुःशासन, पत्नी को जुए में हारनेवाला युधिष्ठिर भी है, तो माता-पिता की सेवा का आदर्श प्रतीक श्रवण कुमार भी है. कहने का तात्पर्य यह है कि हर रिश्ते के हर रंग हमारे पौराणिक पात्रों में मिल जाते हैं, पर उनमें ऐसे रिश्तों की संख्या ही अधिक मिलती है, जिन पर आज भी हम नाज़ कर सकते हैं और वही हमारी संस्कृति की अमिट धरोहर हैं. पर आज जो समाज में घट रहा है उसमें रिश्तों की गरिमा, संबंधों की प्रगाढ़ता और उनकी उष्मा में कमी आने लगी है. सगे नज़दीकी रिश्तों से ही चोट खाना आज की नियति है. चोट गैरों से मिले तो सब्र भी किया जा सकता है, पर जब अपने ही गैरों जैसा बर्ताव करें तो कोई किससे क्या गिला करे.

कई बार पत्र-पत्रिकाओं में 'तुम्हारे भाई ने तुम्हें छोटा और अमीर बहन को बड़ा तोहफ़ा दिया, तो तुम्हारी क्या प्रतिक्रिया होगी इस पर उसे सहर्ष स्वीकार कर लूंगी' जैसे आदर्शवादी जवाबों को ही ईनाम दिए जाएंगे. कितनी विडम्बना है न, आदर्शवादी होने का दिखावा करने के लिए मन के किसी कोने में भाई के इस प्रकार के दोहरे व्यवहार के कारण उपजे अवसाद को दबाने पर मजबूर हो जाते हैं हम. सिर्फ़ भाई का तोहफ़ा ही क्यों, मां-बाप का भी इसी प्रकार का कोई व्यवहार सिर्फ़ इस दलील पर क्षम्य कैसे हो सकता है कि उस वक़्त उनकी आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी या बहन के ससुरालपक्ष की हैसियत के मुताबिक़ अधिक करना पड़ा. ये दलीलें तभी तक अच्छी लगती हैं जब मां-बाप अपने व्यवहार से दूसरी औलाद के प्रति भी उतनी ही आत्मीयता का प्रदर्शन किसी अन्य तरीक़े से कर देते हैं.



दरअसल, अब रिश्तेदारों की आत्मीयता उनकी पॉकेट के वज़न के आधार पर घटती-बढ़ती है. रक्षाबंधन या भैया दूज पर बहन उसी भाई के घर जाना चाहती है जो पचास रुपए का छोटा नोट नहीं, बल्कि पांच सौ रुपए का बड़ा नोट दे. अन्यथा डाक से राखी भेजने में ही वे समझदारी समझती हैं. वैसे ही अमीर बहन का स्वागत भाई जहां दिलोजान से करता है, वहीं पति के स्कूटर पर बैठकर आयी बहन का फ्रिज़ से पुरानी सब्जियां, दाल आदि खिलाकर रिश्ते निभाने की कोशिश भर की जाती है. आख़िर रिश्तों में चढ़ते सूरज को सलाम के हिसाब से रिश्ते निभाने की नियति भोगने को हम क्यों मजबूर हो चुके हैं?

आख़िर एक ही छत के नीचे पले-बढ़े हुए ये संबंध उम्र बढ़ने के साथ-साथ इतने पराए क्यों होने लगते हैं? कहीं पिता मां को पैर की जूती समझ- दूसरी औरत को घर ले आता है, तो कहीं मां चार छोटे-छोटे बच्चों को छोड़, पराए मर्द के साथ गृहस्थी बसाने चल देती है. कहीं बेटी के लिए दूल्हे की तलाश को मां-बाप सिर्फ़ इसलिए विराम दे देते हैं कि उनकी कमाऊ बेटी चली न जाए. क्यों है यह सब? हर तरफ़ रिश्तों का शोषण जारी है. हम आर्थिक सुखों के बंधन में इस क़दर क़ैद हो चुके हैं कि अपने सुख से बढ़कर दूसरा कुछ महत्वपूर्ण लगता ही नहीं.

स्वार्थ की हवा इस क़दर तेज़ है कि रिश्तों की उष्मा ख़त्म हो गयी है.

आख़िर हम आनेवाली पीढ़ियों को अतीत की धरोहर के रूप में क्या देना चाहते हैं? एक मासूम बच्चा जिसने बचपन में अपने बाप को दादी को मारते, गालियां देते देखा है, क्या वह बड़ा होकर वही सब अपने बच्चों की दादी से नहीं करेगा? देर रात तक पार्टियों से नशे में धुत्त लौटकर आए मां-बाप, अवैध संबंधों को सहजता से लेने की आज की मजबूरी, हर रिश्ते को तोहफ़ों से तोलने की अंधी-दौड़, रुपए-पैसे को हर रिश्ते से ऊपर समझने व उसके लिए कुछ भी कर देने को तैयार अपनी ज़िद पूरी करवाने के लिए मरने-मारने को तुला बचपन, लड़कपन जाने से पहले ही जवानी के सुखों को जल्दी-जल्दी भोगने की चाहत में राह में आनेवाले बड़े-बुज़ुर्गों के सिर कुचलने वाली युवा पीढ़ी वाले माहौल में पले-बढ़े बचपन को ही तो वह दोहराएगा.

क्या यह ज़रूरी नहीं है कि हम अति भौतिकवादिता, व्यावसायिकता व धन लोलुपता भरे माहौल से ऊपर उठने की कोशिश करें. लौट चलें फिर से उस आत्मीयता भरे माहौल में जहां शाम को चूल्हे के आस-पास बैठकर सारे भाई-बहन मिल-बांट कर खाते थे. गुड़, रेवड़ी और मूंगफली खाते नये साल का स्वागत करते थे. बुखार चाहे घर के किसी भी बच्चे को हो या घर के किसी भी बड़े-बुज़ुर्ग को, सारा घर उसकी सेवा में जुट जाता था. शाम को सब मिल-बैठकर हंसी-मज़ाक करते थे. कितने प्यार और आत्मीयता से भरा था वह माहौल, न कि ऐसा खोखला कि शाम होते ही अपने-अपने दोस्तों के साथ जाम टकराने या किटी पार्टियों में निकल जाना जो एक आम बात हो चुकी है.

रिश्तों की गरिमा उनके निभाने में होती है. हम हर रिश्ते में समझौते करने की बातें तो करते हैं, पर ख़ून के रिश्तों में ही समझौतों की बात क्यों भूल जाते हैं? इन रिश्तों में आयी दरार कभी क्यों नहीं भरती? इन्हीं रिश्तों में पड़ी दरारें सबसे अधिक सालती हैं. चोट जब अपनों से मिलती है तो वे जिस्म पर नहीं रूह पर ज़ख़्म करती हैं. और वे ज़ख़्म कभी भरते नहीं. अन्य रिश्तों के अलावा ये रिश्ते भी धैर्य, सामंजस्य की उम्मीद रखते हैं. उसी धैर्य को मन-प्राण में बसाने की आज ज़रूरत है. समाज और राष्ट्र की मज़बूती की आधारशिला की नींव परिवार से पड़ती है, अतः आज परिवार को मज़बूत करने की ज़रूरत है. भले ही सामाजिक व आर्थिक दबावों के चलते हम संयुक्त परिवार से एकल परिवार पर आ चुके हैं, पर मन से अपने भाई-बहन व माता-पिता से संयुक्त तो हो ही सकते हैं ना.

तो क्यों न हम आज से ही अपने विचारों में परिपक्वता लाएं. अपने रिश्तों को ज़ख़्मों से बचाएं और समाज को एक स्वस्थ माहौल दें.

प्रस्तुति - कृष्णा रानी



शायद तब एहसास करोगी

शायद तब एहसास करोगी
मेरे प्यार की छांव तले
जब वो गुज़रे दिन
याद करोगी
शायद तब एहसास करोगी

आज तुम्हारे घट में संशय-बीज किसी ने भर डाला है
या मेरे ही कुछ लफ़्ज़ों ने दिल को घायल कर डाला है
जिस दिन तुम अपना समझोगी तब मिलने की चाह करोगी
शायद तब एहसास करोगी

यूं तो जीवन की राहों में कितने साथ मिले-बिछुड़े हैं
और भले ही चाहे कितने तेरे-मेरे बीच खड़े हैं
अन्तर्मन से मैं हूं तेरा इक दिन ये आभास करोगी
शायद तब एहसास करोगी

मन की बात नहीं समझोगी, मृगतृष्णा बनकर भटकोगी
मैं बादल बनकर बरसूंगा तो भी तुम प्यासी तड़पोगी
मेरे दिल में बसे प्रेम का जिस दिन तुम विश्वास करोगी
शायद तब एहसास करोगी

- पुखराज जैन 'बेदर्द'

कामना

यही कामना है मेरी भी
राधा तुम्हें बनाऊं
तुमको निज बांसुरी बना
कान्हा बन अधर लगाऊं

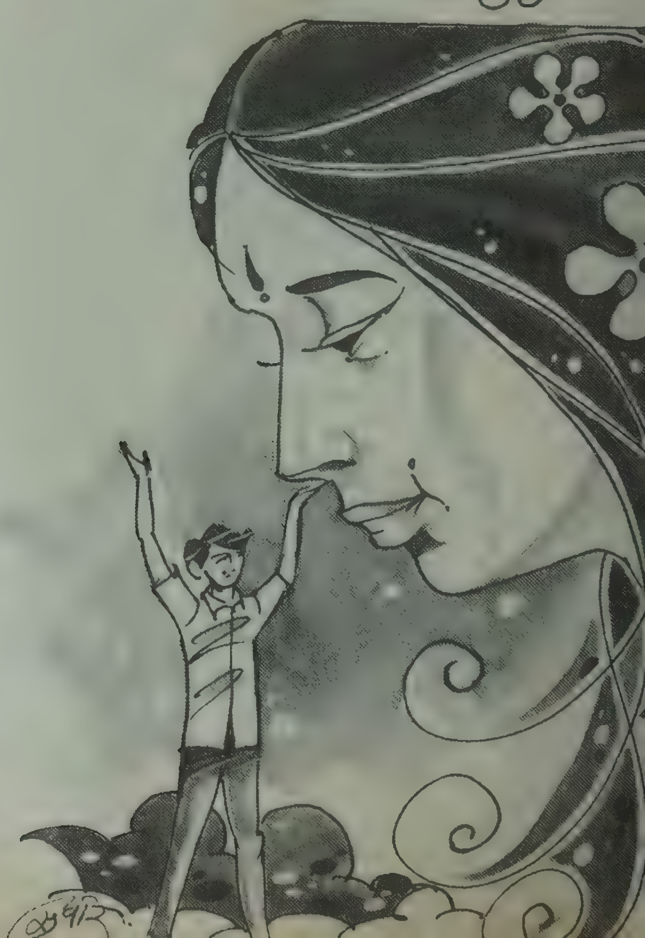
ले आऊं मैं कच्चे धागे
फिर कुछ सपने संग बुनें
चाहत का रंग न हो फीका,
ऐसा नैसर्गिक ढंग चुनें

मेरी यह चाहत है प्रियतम
हर पखवाड़े मैं आऊं
कहीं रक़ीब न बन जाओ तुम
चांद साथ मैं ले आऊं

तुम फूलों की डाल बनो
और मैं फूलों की तरुणाई
धरती देखूं या अंबर को
तू ही तू दे दिखलाई

तुम रातों के मेहमां बनो
और मैं उषा की लाली
होली के तुम रंग बनो और
मैं बन जाऊं दीवाली

- डॉ. सुशीला ढाका




क्रिएशन
एक रोज़ तसव्वुर में
झुकती पलकों का
शर्माना देखा था.
फिर न जाने कितना
वक्त यूं ही इंतज़ार
में गुज़र गया.
आज तुमको देखा
तो यक़ीं हो गया
आनेवाले के दीदार
का पैग़ाम दस्तक दे
जाता है दिल के
दरवाज़े पर
उसके आने से
पहले...
फोटोग्राफर - प्रशांत भट्ट
मॉडल - श्वेता जोशी
शिवाजी पार्क (मुंबई)













कहानी

बड़े घर की बेटी



-रामदेव लाल श्रीवास्तव

मास्टर राम प्रसाद के एक ही लड़का था. बाकी चार लड़कियां थीं, जिनका ब्याह करने में मास्टर साहब की कमर झुक गई थी, एड़ियां घिस गई थीं. बेटा सभी बेटियों के बाद पैदा हुआ था. दरअसल मास्टर राम प्रसाद ने बेटा पाने की लालसा में चार-चार बेटियों को जन्म दे दिया था.

जैसी घर की माली हालत थी, उस हिसाब से काफ़ी लाड़-प्यार से पला था बेटा. बी.एससी. करने के बाद वह पी.एम.टी. की कोचिंग ज्वाइन करने इलाहाबाद चला गया था. मास्टर साहब जितने घंटे स्कूल में पढ़ाते थे, उससे ज़्यादा समय वे ट्यूशन पढ़ाने में लगाते थे. बच्चों को पढ़ाने का उन्हें बहुत शौक़ था. वे चाहते थे कि उनके बच्चे कम-से-कम ग्रेजुएट तो हो ही जाएं. और मास्टर साहब की यह मुराद पूरी भी हो गई. बेटे को छोड़ कर उनकी सभी लड़कियां पोस्ट ग्रेजुएट हो गईं.

वे चाहते थे कि उनका बेटा एम.एससी. करके पीएच.डी. करे और किसी कॉलेज में अध्यापक की कुर्सी संभाले. लेकिन लड़के ने एम.एससी. करने से इन्कार कर दिया. लाड़-प्यार में पले लड़के ने साफ़ कह दिया था, ''बाबूजी, मैं दो-दो घंटे लैब में नहीं खड़ा रह सकता.''

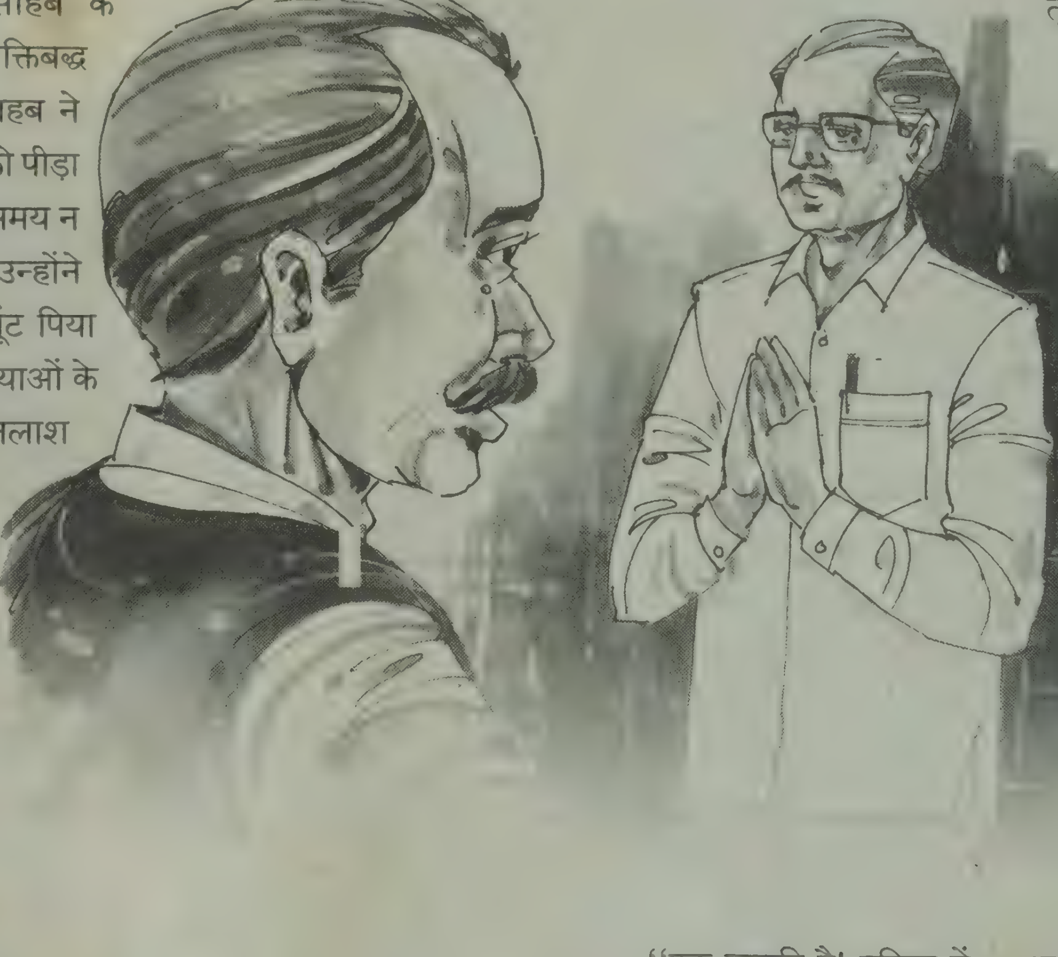
इलाहाबाद में कोचिंग के सिलसिले में रहते हुए लड़का एक सरल ह्दया रूपवती ललना के प्रणय जाल में फंस गया. दोनों ने एक-दूसरे के साथ मरने-जीने की क़समें खा ली थीं. शादी करेंगे तो एक-दूसरे से, नहीं तो सारी ज़िंदगी कुंवारे ही रहेंगे. लड़का अब पढ़ाई से मन हटाकर प्रणय की खुली किताब पढ़ने में लग गया. लेकिन लड़की होशियार थी. उसने दिल तो प्रेमी को समर्पित कर दिया था, पर दिमाग़ को सरस्वती के सेवा में लगाए रखा.

सी.पी.एम.टी. में दोनों साथ-साथ बैठे, पर मास्टर साहब का इकलौता बेटा, आंखों का तारा तीन-तीन कोशिशों के बाद भी उसमें सफल नहीं हो सका, जबकि उसकी प्रेमिका पहली ही बार उसमें सफल हो गई. उसने मेडिकल कॉलेज ज्वाइन कर लिया. मास्टर राम प्रसाद का बेटा सड़क छाप मजनुओं की तरह आवारागर्दी करने लगा. मास्टर साहब उसके पीछे हमेशा छड़ी लेकर पड़े रहते थे, जिसका नतीज़ा यह हुआ कि वह कम्पटीशन की तैयारी करने लगा और बैंक में नौकरी पा गया.

नौकरी करते उसे अभी छह महीने ही बीते थे कि लड़कियों के पिता मास्टर साहब के खपरैल के मकान में पंक्तिबद्ध होने लगे. मास्टर साहब ने लड़की के पिता होने की पीड़ा बहुत भोगी थी. उस समय न जाने कितनी बार उन्होंने अपमान का कड़वा घूंट पिया था, जब वे अपनी कन्याओं के लिए सुयोग्य वरों की तलाश कर रहे थे.

इसलिए मास्टर साहब विवाह के हर प्रस्ताव पर बड़ी सहानुभूति पूर्वक विचार करते थे. समय के अनुसार लड़के की राय जानना भी वे ज़रूरी समझते थे. लड़का हर प्रस्ताव पर नाक भौं सिकोड़ता. मास्टर साहब समझ नहीं पाते थे कि आख़िर बेटा चाहता क्या है. कभी-कभी उन्हें भीतर ही भीतर ग़ुस्सा भी आता. लड़का कितना हृदयहीन है, पिता की भी इज़्ज़त करना भूल गया है. पर बेटा करता भी

मास्टर साहब ने लड़की के पिता होने की पीड़ा बहुत भोगी थी. उस समय न जाने कितनी बार उन्होंने अपमान का कड़वा घूंट पिया था, जब वे अपनी कन्याओं के लिए सुयोग्य वरों की तलाश कर रहे थे.



क्या! उसके पास तो एक ही हृदय था, जिसे वह पहले ही किसी को अर्पित कर चुका था.

एक दिन मास्टर साहब ने लड़के को अपनी पुश्तैनी छड़ी से इशारा करते हुए अपने पास बुलाया. लड़का भीतर ही भीतर डरा. हालांकि वह २३ साल का हो चुका थां, लेकिन जानता था कि बाबूजी का ग़ुस्सा बहुत तेज़ है, जब वे ग़ुस्से में बोलते हैं तो लगता है कि आकाश में बिजली कड़क रहीं है. वह संभलते हुए उनके पास गया और छठी-सातवीं क्लास के बच्चे की तरह उनके सामने बैठ गया.

मास्टर साहब ने उसे प्यार से निहारा. उसके सिर पर हाथ फेरा और बोले, ''तनय, तू चाहता क्या है बेटा? तेरे मन में कुछ और हो तो बता.''

तनय भीतर ही भीतर चहक उठा, ''बाबूजी, एक लड़की है.''

''एक लड़की है! दुनिया में तुझे एक ही लड़की नज़र आई?''

''बाबूजी, यह वह लड़की है, जिससे मैं शादी करना चाहता हूं.''

''किसकी लड़की है? कहां रहती है?''

''उसके पिता का नाम श्री राज कुमार है. लड़की इलाहाबाद मेडिकल कॉलेज में पढ़ रही है, उसका आख़री साल है, इसी शहर में है.''

''अच्छा! किस मोहल्ले में?''

''ख़्वासपुरा में.''

''कौन-से ब्राह्मण हैं?''

''ब्राह्मण नहीं हैं बाबूजी.''

''फिर?''

''एस.सी. या एस.टी. में आते हैं.''

''तेरा दिमाग़ ख़राब हो गया है, तूने हरिजन लड़की को पसंद किया, मेरे कुल खानदान का नाम रोशन करने चला है तू.''

''तो ठीक है बाबू जी, मैं सारी उम्र शादी ही नहीं करूंगा. लड़की भी नहीं करेगी. यदि जबरन किसी अन्य के साथ उसकी शादी करने की कोशिश की गई, तो वह आत्महत्या कर लेगी. वह न रही तो मैं भी जीवित रह कर क्या करूंगा?''

''तू मुझे धमकी देना बंद कर. यह ब्राह्मण की संतान मर जाएगा, पर किसी हरिजन लड़की को अपनी बहू नहीं बनाएगा.''

''बाबूजी मैंने आपको कई बार जाति-पाति के ख़िलाफ़ भाषण देते हुए सुना है.''

मास्टर साहब ने कोई उत्तर

नहीं दिया. वे शोकग्रस्त हो उठे थे. क़रीब महीने भर से अधिक समय हो गया, लेकिन उस विषय पर कोई चर्चा नहीं हुई. तनय के विवाह के प्रस्ताव आते जा रहे थे. 'लड़का अभी शादी नहीं करना चाहता.' यह कह कर बाबूजी सभी प्रस्तावों को टालते रहे. एक शाम तनय ने आकर उनसे कहा-

''बाबूजी, शोभा के पापा आये हैं.''

''कौन शोभा?''

''वही लड़की, जिसकी मैंने आपसे चर्चा की थी.''

''तूने उन्हें बुलाया था?''

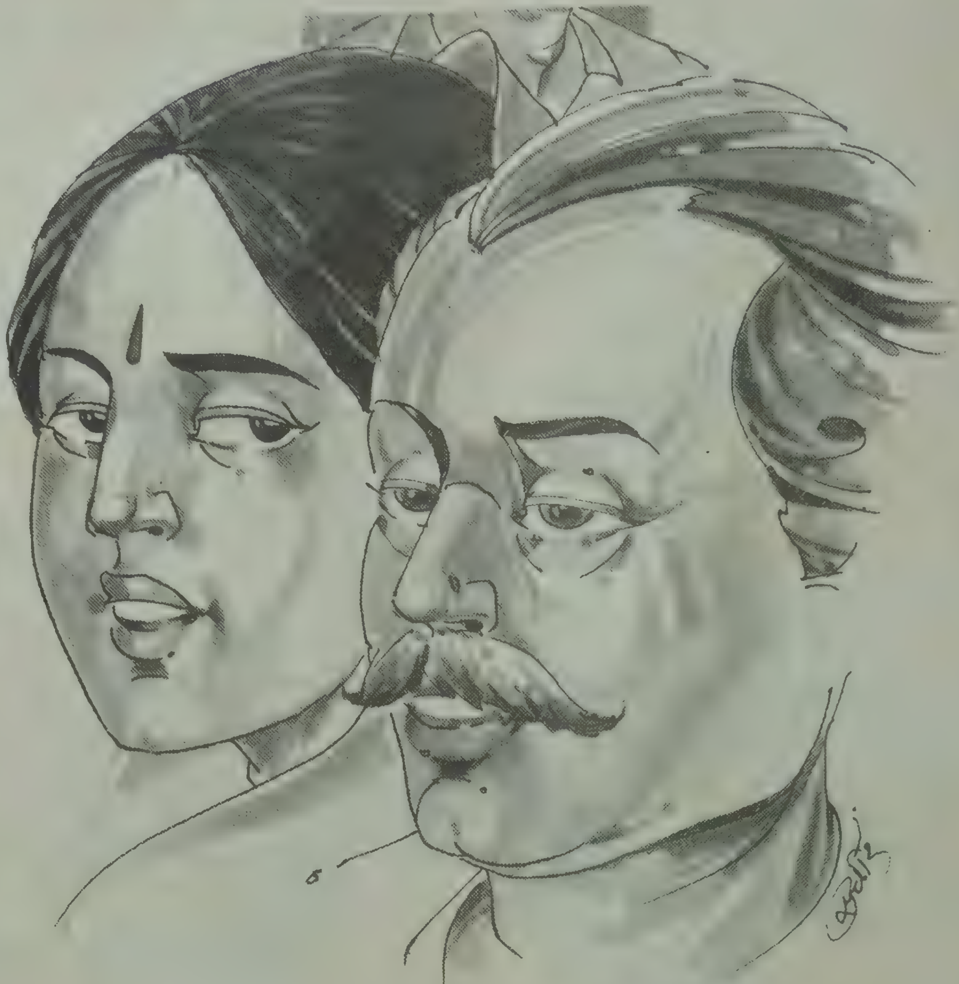
''नहीं बाबूजी, हो सकता है शोभा ने भेजा हो.''

''मुझे किसी से नहीं मिलना, कह दे मैं घर पर नहीं हूं.''

''बाबूजी आप तो हमेशा सच बोलने की शिक्षा देते रहे हैं. घर आये व्यक्ति का अपमान तो नहीं करना चाहिए.''

''ठीक है, भेज दे उन्हें.''

थोड़ी ही देर में एक सुदर्शन चेहरा आकर मास्टर साहब के सामने खड़ा हो गया. गौर वर्ण, लंबा क़द, गोल भरा चेहरा, करीने से कटे बाल, आंखों पर सुनहरे फ्रेम का क़ीमती चश्मा, दूधिया रंग की पैन्ट-शर्ट. मास्टर साहब ने मन-ही-मन कहा- 'तनय ने तो बताया था कि वे हरिजन हैं, लेकिन रंग-रूप से तो ये किसी भी तरह से हरिजन नहीं लग रहे हैं.'



आगन्तुक ने हाथ जोड़कर उन्हें प्रणाम किया. मास्टर साहब ने उसे बैठने का इशारा किया. बैठते ही वह कहने लगा-

''मुझे राजकुमार कहते हैं, ख़्वासपुरा में मेरा घर है. मेरे तीन बेटियां और दो बेटे हैं. दोनों बेटे इन्जीनियरिंग कॉलेज में पढ़ रहे हैं. दो बेटियां मेडिकल कॉलेज में हैं. तीसरी बेटी इन्टर में है, बड़ी बेटी का यह आख़री साल है. मेरी बड़ी बेटी शोभा आपके बेटे तनय से शादी करने की हठ कर बैठी है. तनय उसका सहपाठी रहा है. मैंने उसे बहुत समझाया कि इस देश में जातीयता की जड़ें बहुत गहराई तक गई हैं. जातियां कर्म के आधार पर बनी थीं, लेकिन धीरे-धीरे जन्म को ही जातीयता का आधार मान लिया गया. एक ब्राह्मण, हरिजन लड़की को अपनी बहू बनाने का साहस कैसे करेगा?

मास्टर साहब की आंखें आश्चर्य से फैल गई थीं. वे चुपचाप राजकुमार जी को निहारते रहे. उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि वे क्या उत्तर दें. राजकुमार उनका असमंजस भरा चेहरा भली-भांति पढ़ चुके थे

लेकिन शोभा की मां ने मुझे समझाया कि एक बार मैं आपसे मिलकर आपकी राय जान लूं. हो सकता है कि आप जाति-पाति को न मानते हों. इसलिए आपको कष्ट दिया.

मेरी लड़की बड़ी ज़िद्दी है. मैं जानता हूं कि वह कहीं और शादी करने को तैयार नहीं होगी. मैंने यदि उस पर दबाव डाला तो मैं उसे खो बैठूंगा.''

''आप करते क्या हैं?''

''मैं इलाहाबाद विश्वविद्यालय में समाज शास्त्र विभाग में रीडर हूं.''

मास्टर साहब की आंखें आश्चर्य से फैल गई थीं. वे चुपचाप राजकुमार जी को निहारते रहे. उनकी समझ में नहीं आ रहा था कि वे क्या उत्तर दें. राजकुमार उनका असमंजस भरा चेहरा भली-भांति पढ़ चुके थे, इसलिए बोले-

''देखिए, आप एक बार मेरी लड़की, मेरी पत्नी और मेरे दूसरे बच्चों से मिल लें. उनसे बातचीत कर लें. हमारा रहन-सहन देख लें. किसी प्रकार की औपचारिकता की ज़रूरत नहीं है, शायद आपको मेरा प्रस्ताव पसंद आ जाए.''

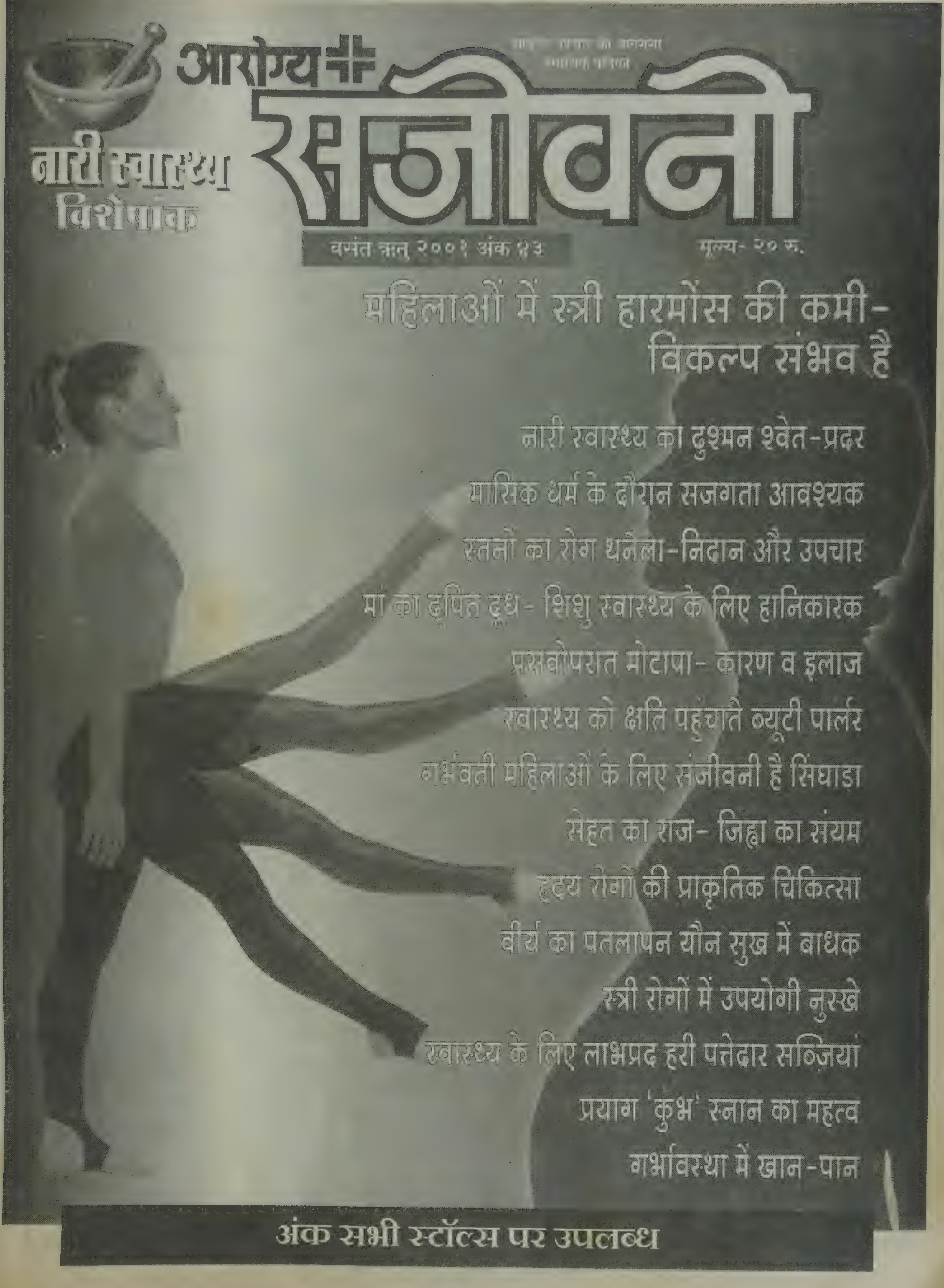
मास्टर साहब अब भी कुछ नहीं बोल सके. उन्हें लगा कि जैसे आगंतुक ने उन्हें सम्मोहित कर लिया हो. अचानक उनके मुख से स्वतः फूट पड़ा-

''कब आएं?''

''अभी चलिए, अपनी मिसेस को भी ले लीजिए. मैं आप लोगों को घर छोड़ जाऊंगा.''

''ठीक है.''

और मास्टर साहब सपत्नी तैयार हो गए. वहां से लौटकर आये तो उनका सम्मोहन और गहरा गया था. घर के बाहर का लॉन, साज-सज्जा, घर के सदस्यों का सुरुचिपूर्ण


आरोग्य संजीवनी
नारी स्वास्थ्य विशेषांक
वसंत ऋतु २००१ अंक ९३
मूल्य- २० रु.
महिलाओं में स्त्री हारमोंस की कमी- विकल्प संभव है
नारी स्वास्थ्य का दुश्मन श्वेत-प्रदर
मासिक धर्म के दौरान सजगता आवश्यक
स्तनों का रोग थनैला-निदान और उपचार
मां का दूषित दूध- शिशु स्वास्थ्य के लिए हानिकारक
प्रसवोपरांत मोटापा- कारण व इलाज
स्वास्थ्य को क्षति पहुंचाते ब्यूटी पार्लर
गर्भवती महिलाओं के लिए संजीवनी है सिंघाड़ा
सेहत का राज- जिह्वा का संयम
हृदय रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा
वीर्य का पतलापन यौन सुख में बाधक
स्त्री रोगों में उपयोगी नुस्खे
स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद हरी पत्तेदार सब्ज़ियां
प्रयाग 'कुंभ' स्नान का महत्व
गर्भावस्था में खान-पान
अंक सभी स्टॉल्स पर उपलब्ध

व्यवहार, रहन-सहन का ऊंचा स्तर. बड़ी बेटी शोभा, छोटी विभा, सबसे छोटी निशा, बड़ा बेटा वैभव, छोटा मनोज, राजकुमार की पत्नी कल्याणी, उनका रंग-रूप क़द-काठी, बातचीत का ढंग, सभी कुछ मास्टर साहब को प्रभावित कर गया. उनके मुख से स्वतः ही निकल पड़ा-

''नहीं-नहीं, ये हरिजन नहीं हो सकते, न जन्म से न कर्म से. बेटे की पसंद बुरी नहीं है.''

रातभर वे राजकुमार के बारे में सोचते रहे. वे शोभा से बहुत प्रभावित हुए थे. वही दशा मास्टर साहब की पत्नी की भी थी. सुबह होते-होते उन्होंने निर्णय ले लिया, जिसकी सूचना उन्होंने फ़ोन पर राजकुमार को दे दी.

दो महीने बीतते-बीतते तनय और शोभा की शादी हो गई. शोभा का एम.बी.एस. पूरा हो चुका था. दौड़-धूप करके शोभा की नियुक्ति नज़दीक ही एक स्वास्थ्य केंद्र पर करवा दी गई. शोभा ने कुछ ही महीनों में मास्टर साहब के पूरे परिवार को अपनी व्यवहार कुशलता के बल पर अपने बस में कर लिया.

तनय राजसी प्रकृति का व्यक्ति था. उसे अपने घर का खान-पान अब पसंद नहीं आ रहा था. धीरे-धीरे उसका ध्यान चिकन, मीट, बिरयानी, कबाब, कीमा, मछली, आमलेट आदि की ओर तेज़ी से जाने लगा था. मास्टर साहब का खपरैल वाला चिरपुरातन मकान अब तनय को अपने स्तर के प्रतिकूल लगने लगा था. शोभा उन्हें समझाती-

''रुपये एकत्र होने दो, फिर ज़मीन लेकर कहीं ढंग का मकान बनवा लेंगे.''

''पर अम्मा-बाबूजी भी तो साथ रहेंगे.''

''क्यों वे कहां जाएंगे? वे तो रहेंगे ही.''

''अब मुझे ये साग-पात अच्छा नहीं लगता. मुझे मांसाहारी भोजन चाहिए. गला तर करने के लिए अंग्रेज़ी शराब और साकी बनी मेरे सामने खड़ी तुम, यह तभी संभव होगा, जब हम अपना अलग मकान लेकर रहें.''

''यह नहीं हो सकता, जब तक अम्मा-बाबूजी हैं, मैं इन्हें नहीं छोड़ सकती. मैं ऐसा कोई भी काम नहीं करूंगी, जिससे अम्मा-बाबूजी को किसी प्रकार का कष्ट पहुंचे. यही मुझे सिखाया गया है.''

''मतलब तुम अम्मा-बाबू जी के लिए मेरी भी भावनाओं का खून कर दोगी?''

''तुम इसका जो भी अर्थ लगाओ, मेरे लिए अम्मा-बाबू जी पहले हैं, बाद में तुम.''

''यही तुम्हारा प्रेम है?''

''तुम प्रेम की ग़लत परिभाषा दे रहे हो. प्रेम संकुचित नहीं होता, सच्चा प्रेम जोड़ता है, तोड़ता नहीं.''

यह कहकर शोभा रसोई में जाने के लिए अपने कमरे से निकली. सामने मास्टर साहब को खड़े देखा तो ठिठक गई. मास्टर साहब ने आगे बढ़कर उसके सिर पर हाथ रखा और कहने लगे-

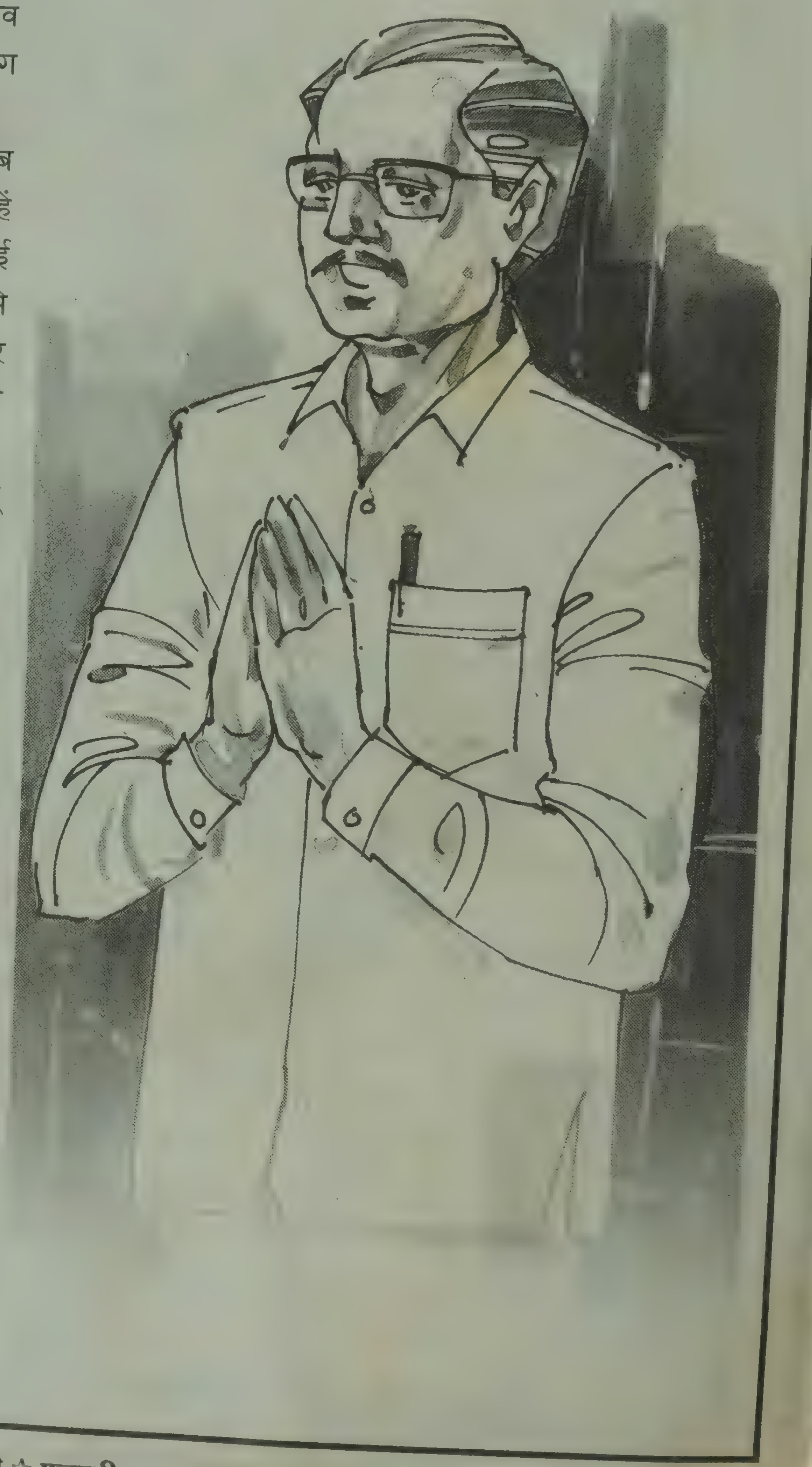
''बेटी, सचमुच तुम बड़ी घर की लड़की हो. तुम्हारे सामने मेरा ही ख़ून छोटा हो गया. हमारा चिरपुरातन बड़े होने का गर्व आज खण्ड-खण्ड होकर बिखर गया. सुखी रहो बेटी, तनय हमेशा तुम्हारे अनुकूल रहे.''

कहते-कहते मास्टर साहब का गला भर गया. उसके बाद और कुछ नहीं कह सके. वे बाहर बैठक में जाने के लिए आगे बढ़े ही थे कि शोभा ने उन्हें रोकते हुए कहा-

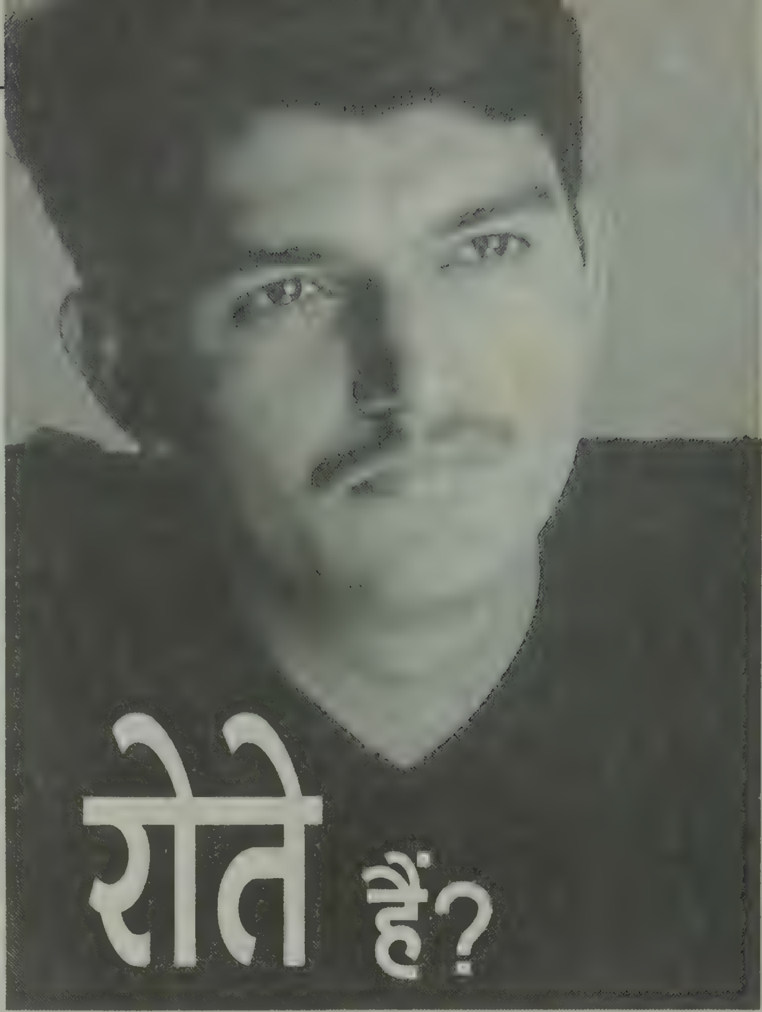
''बाबूजी, आपने मुझे इतना आशीष दिया, बदले में मुझे अपनी चरण रज तो लेने दीजिए.''

मास्टर साहब के बढ़ते क़दम रुक गए. शोभा ने आगे बढ़कर उनकी चरण रज अपने मस्तक पर लगायी. मास्टर साहब कुछ सोचते हुए से अपनी जगह पर खड़े रह गये.

●



आंसुओं के संग भी लुका-छिपी का खेल वे खेलते हैं. कभी मन में, तो कभी आंखों में ही पी लेते हैं अपने अश्क़ों को. क्यों हो ऐसा दुराव. बह जाने दो अश्क़ों को... कह देने दो उन्हें अपनी बात...



पुरुष क्यों रोते हैं?

- उषा गुप्ता

जज़्बातों की अपनी ही एक दुनिया होती है, जिसमें ग़म, ख़ुशी, अश्कों का मेला-सा लगता है और हर किसी के हिस्से में इनका आना-जाना लगा रहता है. उस पर दर्द-ग़म का तो यह आलम है कि वे अपनी ईमानदारी हर हाल में बनाए रखते हैं. किन्तु स्त्री-पुरुष की सोच, भावनाएं व एहसास उतने ईमानदार नहीं होते, दोनों की संवेदनाओं में भिन्नता आती ही रहती है.

माना जाता है कि पुरुष हर मायने में स्त्रियों से मज़बूत व सक्षम होते हैं. हर तरह की परिस्थितियों से जूझने की उनमें क्षमता होती है. वे साहसी व कठोर होते हैं. पर एकबारगी गंभीरतापूर्वक इन सारे पहलुओं पर सोचा जाए व गहराई से ध्यान दिया जाए तो पता चलता है कि पुरुष भी कई मायने में, स्त्रियों से अधिक संवेदनशील व भावुक होते हैं. यक़ीन नहीं हो रहा ना आपको इस बात पर, तो चलिए- कुछ अनछुए पहलुओं पर गौर करते हुए इस कथन की सच्चाई को जानने की कोशिश करें.



''पुरुष बहुत ही कमज़ोर होता है.'' कहते-कहते भावुक हो जाते हैं **जगजीत सिंह**. संवेदनाओं व अश्कों के सैलाब को बरबस ही बहाते रहे हैं वे अपनी ग़ज़लों में. ''मैं अपने अनुभवों के आधार पर तो यही कह सकता हूं कि पुरुष का चेहरा कठोर होता है यानी कि वह ऊपर से मज़बूत दिखायी देता है, जबकि हक़ीक़त में वह ऐसा होता नहीं. केवल भावनाएं कम होने की वजह से उनकी कई कमज़ोरियां बाहर नहीं आतीं. इस मामले में औरतें कमज़ोर होती हैं. वे अपने अंतर्मन की भावनाएं अधिकतर उजागर कर देती हैं.

मैंने ज़िंदगी में जो भी देखा, समझा व सीखा है, उससे यही कह सकता हूं कि पुरुष अपने 'ईगो' (अहम्) के कारण अपनी भावनाओं को छिपाता है, जबकि वह इमोशनली उतना मज़बूत नहीं होता. वह भी रोता है, मैं भी कई बार रोया हूं. बस, अश्कों के बहने की वजहें जुदा-जुदा रही हैं.

इश्क़ में, ग़ैरत-ए-जज़्बात ने रोने न दिया

वरना क्या बात थी, किस बात ने रोने न दिया

जहां पर जगजीत जी पुरुषों को भावुक बनाते हैं, वहीं एडवोकेट- ए.के.सिंह, पुरुषों की वकालत करते हुए कहते हैं- ''मैं मानता हूं कि पुरुष भावुक होते हैं. उन्हें रोना आता है, पर उनका रोना कोई देख नहीं पाता, क्योंकि उनके आंसू नहीं निकलते. वे मन ही मन रोते हैं, पर रोते ज़रूर हैं. उन्हें दर्द का एहसास होता है, पर वे उसे काफ़ी हद तक जब्त किए रहते हैं. ग़म का मतलब तकलीफ़-कष्ट का एहसास ही तो है, और वह एहसास आंसू के रूप में कई बार बाहर निकलता है. लेकिन कई मायने में स्त्रियां अधिक भावुक व सर्वोपरि होती हैं. इसी संदर्भ में चाणक्य ने कहा था कि- स्त्रियां पुरुषों की अपेक्षा दुगुना खाती हैं, संकोच-लज्जा उनमें चार गुना, साहस छः गुना, रति (सेक्सुअल अपील) आठ गुना होता है. यदि चाणक्य की उक्त बातों पर गौर करें तो प्रत्यक्ष रूप से स्त्रियां पुरुषों से सर्वोपरि हुईं. लेकिन इन सबके बावजूद पुरुषों को भी बेहद दर्द व ग़म होते हैं. वे भी रोते हैं. और खुलकर न सही लेकिन कभी-कभार (व्यंग्य व मज़ाकिया लहज़े में) फ़िलहाल मैं तो नहीं रोया. हां, शादी हो चुकी है, अब शायद रोने के मौक़े मिला करेंगे.''



विख्यात मनोचिकित्सक **डॉ. अमरेश श्रीवास्तव** मानते हैं कि भावनात्मक रूप से पुरुष नारी की अपेक्षा कमज़ोर होते हैं. अनंत भावनाओं का प्रवाह पुरुषों के अंतर्मन में भी हिलोरें लेता रहता है. दरअसल, स्त्री-पुरुष का भावनात्मक संगठन बड़ा ही रोचक



होता है. यूं तो कुछ मामलों में पूर्ण रूप से मापदंड नहीं रखा जा सकता, लेकिन स्पष्ट रूप से मैं यह ज़रूर कह सकता हूं कि स्त्रियां पुरुषों से अधिक मेच्योर होती हैं. सामाजिक समस्याओं को भावनात्मक रूप से वे अच्छी तरह हैंडल करती हैं. और जब सहनशक्ति व धैर्य की बात आती है तब नारी ही सर्वोपरि होती है. अतः एकबारगी देखें तो हम पाते हैं कि पुरुष भी बेहद संवेदनशील होते हैं, बस ज़ाहिर नहीं करते. वे भी रोते हैं, लेकिन तन्हाई में, मन में.

एरिया सेल्स मैनेजर **रमेश परमेश्वर** जी के अनुसार- ''पुरुषों में दो बातें होती हैं यानी कि उनके दो पहलू होते हैं. एक वह, जो वे दिखाते हैं या ख़ुद ही दिख जाता है और दूसरा वह जो कि अनकहा रहता है, उनके मन में रहता है, जिसे वे उजागर नहीं करते. मर्द अपने को मज़बूत बताता है, पर होता नहीं. एक आम धारणा बता रहा हूं- जैसे कि मां/पत्नी या जो भी आपका अज़ीज हो, यदि वह बीमार है, बहुत तकलीफ़ में है, दर्द से छटपटा रहा है तो ऐसी हालत में व्यक्ति द्रवित हो जाता है. जब परेशानियों का बवंडर आता है, स्थिति अपने वश के बाहर हो जाती है, व्यक्ति से कुछ हो नहीं पाता, तो वह जो कि अपने आप को कठोर पुरुष की संज्ञा देता है, आंसू बहाने से स्वयं को रोक नहीं पाता. मर्दों के साथ एक मज़बूत पहलू यह भी होता है कि दुख-दर्द में वे अंदर यानी



मन-ही-मन में रोते तो हैं, पर बाहर दिखाते हैं कि सब कुछ ठीक है. दरअसल, संकट की घड़ी में स्त्रियां तो प्रायः रो देती हैं यदि पुरुष भी रोने लग जाए तब समस्याएं कौन सुलझाएगा. यूं तो मैं रोता नहीं, लेकिन जब भी पत्नी को तकलीफ़ में देखता हूं, उसे असहनीय पीड़ा झेलते पाता हूं तो गालों पर आंसुओं की बूंदें ढुलक ही पड़ती हैं.

रिटायर्ड कर्नल **नाम्बियार** जी के विचार थोड़े अलग हैं- ''यह सही है कि पुरुष भी बेहद संवेदनशील होते हैं, बस वे ज़ाहिर नहीं करते. वे पति जो कि बेरोज़गार हैं और पत्नी की कमाई पर ज़िंदगी गुजारते हैं, वे भावनात्मक रूप से अधिक कमज़ोर पाए जाते हैं. वे दूसरों द्वारा अपने प्रति सहानुभूति बटोरते हैं. लेकिन आज स्त्री-पुरुष के वैचारिक सोच, भावनाओं, झंझावतों से जूझने की क्षमताओं में काफ़ी परिवर्तन आया है. इन सबके साथ ही जहां स्त्रियां दिन-ब-दिन मज़बूत होती जा रही हैं, वहीं पुरुष कमज़ोर व भावुक होते जा रहे हैं.

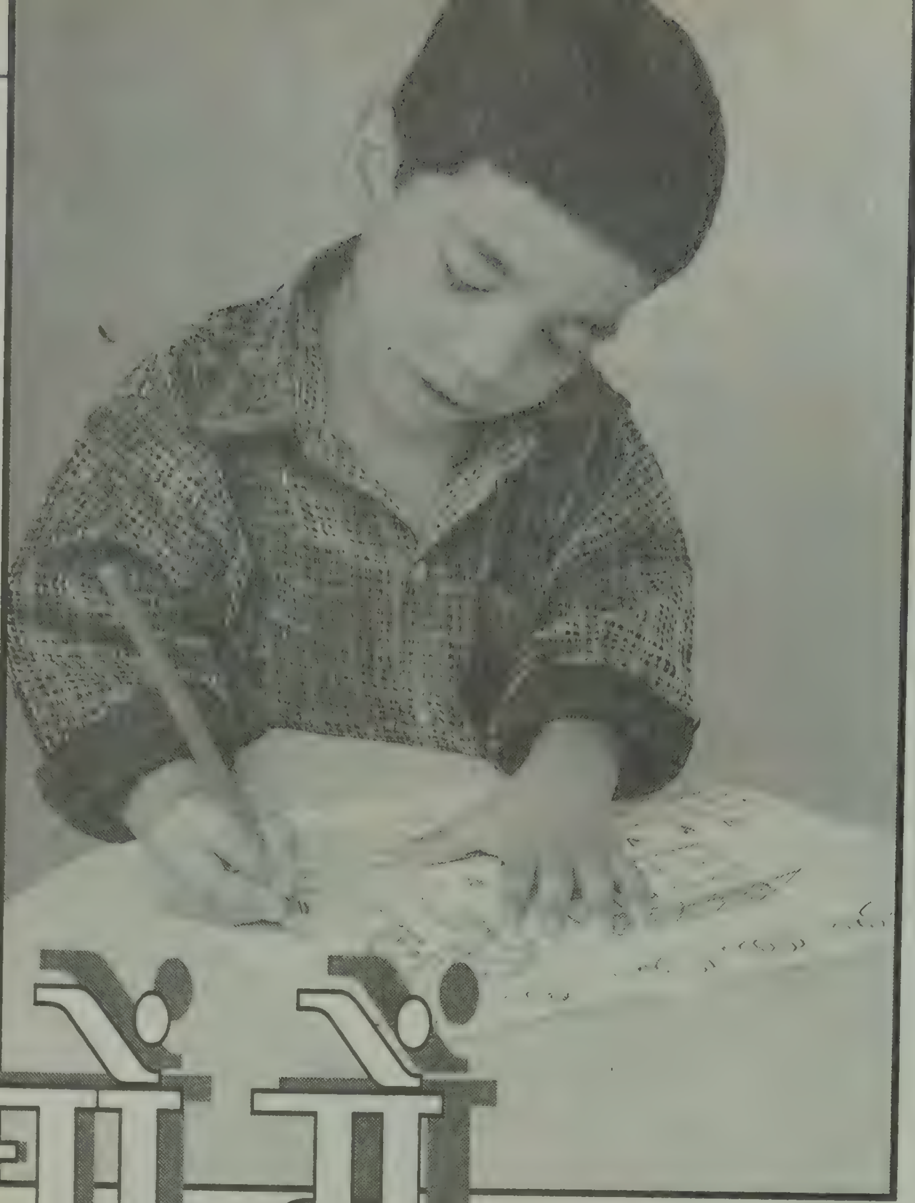
पुरुषों की भावुकता/संवेदनशीलता के इज़हार को छुपाने या फिर भ्रमित करने में सामाजिक ढांचे ने भी अहम् भूमिका निभायी है. पुरुष प्रधान समाज ने सदियों से कुछ उपमाएं केवल अपने लिए ही रखनी चाहीं, जैसे- कठोरता व साहस का वर्चस्व, महानता के क़िस्से-कहानियां इत्यादि सिर्फ़ पुरुष की झोली में डाल दिया और स्त्री की रोती-बिलखती बेचारगी वाली छवि को ही उसकी ज़िंदगी से जोड़ दिया. अब युवराज की बातों से यही तो उजागर होता है. ''मैं बेहद भावुक क़िस्म का इंसान हूं. बचपन से ही मैं कई संवेदनशील मौक़ों पर घबरा जाता या रोने लगता. तब मेरे दादाजी अक्सर इसके लिए मुझे डांटते कहते- ''क्या लड़कियों की तरह जब-तब रोता रहता है, तब मेरे बाल-मन में यह विचार आता कि क्या रोने का एकाधिकार केवल लड़कियों का ही है. आज भी कई नाज़ुक क्षणों पर मेरे आंसू निकल ही जाते हैं.''

युवराज की बातों से यह सच उभरकर आता है कि पुरुष अपनी भावनाओं को छिपाने की कोशिश करता रहता है, नहीं तो उसके दादाजी उक्त कथन क्यों कहते. दरअसल, पुरुष चाहता ही नहीं कि उसकी कमज़ोरी उजागर हो. एक बात और, वह रोने को कमज़ोरी का पर्याय मानता है. और उसका अहम् कभी भी इस बात को स्वीकार नहीं करता कि वह अपनी छोटी-छोटी तकलीफ़ों व भावुक क़मज़ोर क्षणों को दूसरों को बताए.

ये अलग बात है कि शारीरिक संचरना में भिन्नता के कारण स्त्री-पुरुष में कुछ मामलों में भेद है. जैसे- कठोरता, मशीनी काम, कड़े श्रम आदि का एकाधिकार पुरुषों का है, वहीं कोमलता वाले नाज़ुक काम स्त्रियों के लिए. और ये चीज़ें बरसों से चली आ रही हैं. हम स्वयं इसके आदी से हो चुके हैं. ऐसे में हर व्यक्ति विशेष की भी एक आम धारणा पुरुषों के प्रति बन जाती है कि 'पुरुषों को रोने का अधिकार नहीं'. यदि हमारे सामने कोई व्यक्ति रोता है, उन मौक़ों को छोड़(शोक/देहांत) तो हमें लगता है 'क्या मर्द होकर रोता है.' असल में हमारा सामाजिक ढांचा ही कुछ इस प्रकार का बन गया है. ज़माने से चले आ रहे पुरुषों के एकछत्र राज्य के कारण वे अपनी ग़लतियों को छिपाते हैं. क्योंकि उन्हें डर लगता है कि यदि वे इस बात को स्वीकार कर लेंगे कि उनमें भी कई तरह की कमज़ोरियां हैं, भावुकता का समंदर है, ईर्ष्या- दर्द को सहन न कर सकने की अक्षमता है तो लोग उनका मज़ाक उड़ाऐंगे. उन्हें 'कमज़ोर' माना जाएगा. जबकि वे अपने को कठोर, मज़बूत व महान ख़ासकर नारी से बड़ा मानने में ही संतुष्टि पाते हैं.

किन्तु विचारों की क्रांति कभी तो होनी ही थी, आज नहीं तो कल. अतः पुरुष अपने से व अंतर्मन की भावनाओं से आंख-मिचौली का खेल न खेले. सहृदयता व साहस से यह कबूल करे कि वह भी भावुक मन रखता है, तड़पता, टूट-टूटकर रोता है. पर क़बूल करे तब ना!

●



बच्चों में जगाएं पढ़ने की रुचि

अपने बच्चों को क़ामयाबी की बुलंदी पर देखने की ख़्वाहिश हर माता-पिता की होती है. हर माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा ख़ूब पढ़-लिखकर उनका नाम रोशन करे. पर इसके लिए माता-पिता को शिशु के जन्म के कुछ महीनों बाद ही कोशिशें शुरू कर देनी चाहिए.

कहते हैं कि बच्चे तो कच्ची मिट्टी जैसे हैं, जैसा गढ़ना चाहें गढ़ सकते हैं. इस गढ़ने की शुरुआत तभी से हो जाती है जब वह चलना, बोलना, चीज़ों को पहचानना शुरू करता है. आप जिस चीज़ के प्रति बच्चे की रुचि जगाना चाहते हैं, उसके बीज बोने का यही सही समय है.

यदि आप चाहते हैं कि बच्चा पढ़ने में रुचि ले तो उसमें किताबों के प्रति चाह इसी उम्र से जगानी होगी. इस इंतज़ार में न बैठे रहें कि वह स्कूल जाएगा तब पढ़ना शुरू करेगा. यदि आपने उसमें पुस्तक लेकर बैठने की रुचि और धैर्य पहले से ही पैदा नहीं की है तो आप इस चमत्कार की उम्मीद न करें कि अचानक ही वह मन लगाकर पढ़ने लगेगा.

सवाल यह है कि बच्चों को पढ़ाने की शुरुआत कब से की जाए? रीडिंग एक्सपर्ट डॉ. जिम ट्रेलेस के अनुसार चार माह की उम्र से ही बच्चों को किताब या पेन पकड़ाना शुरू कर देना चाहिए. चौंकिए मत. क्या आप इंतज़ार करते हैं कि जब वह प्यार समझने लगेगा तभी उसे प्यार करेंगे? बस यही बात किताब के प्रति रुचि जगाने के मामले में भी लागू होती है.

चार माह की उम्र पढ़ने के प्रति रुचि जगाने की शुरुआत के लिए सही उम्र है. ये वो उम्र है जब बच्चा चीज़ों पर आंख टिकाना, पहचानना शुरू कर देता है. वह आपके बगल में या गोद में लेटा है तो आप गप्प मारने या टी.वी. देखने के बजाय कम-से-कम दिन में एक बार रंगीन चित्रों वाली कोई पुस्तक उसके आगे उलटें-पलटें.

जब वह छह माह का होगा तो आपके हाथ में पुस्तक देखकर उसे पुस्तक पकड़ने की इच्छा होगी. आप उसे पुस्तक पकड़ाएं, पर मुंह में डालने या खाने न दें, क्योंकि इस उम्र में हाथ में आई हर चीज़ को बच्चे मुंह में डालते हैं.

बच्चा आठ माह का होते-होते पुस्तक देखते ही किलक उठेगा. तुरंत पकड़ना चाहेगा. उसे पुस्तक फाड़ने में ज़्यादा लुत्फ़ मिलेगा. पुरानी पुस्तकों जैसे- टी.वी. प्रोग्राम गाइड, रेलवे टाइम टेबल आदि को शहीद हो जाने दें.

बच्चे के सामने रोज़ लगातार कुछ देर आप पढ़ने

बैठें तो साल भर का होते-होते बच्चा पुस्तक लेकर बैठने लगेगा. ये अलग बात है कि वह पुस्तकें झटपट उलट-पुलट कर धर देगा, पर अब न तो वह पुस्तक खाएगा और न ही फाड़ेगा.

पंद्रह माह की उम्र के बच्चे के लिए आप थोड़ा-सा समय निकालें और उसे कुछ पढ़कर सुनाएं. इस अवस्था से बच्चा सुने हुए शब्दों को बोलने का प्रयास करना शुरू कर देता है. उसे सरल शब्दों का गद्य अथवा पद्य सुनाएं.

दो साल का होने तक उसे शब्द माला, अक्षर आदि की बड़ी-बड़ी रंगीन तस्वीरों वाली पुस्तकें लाकर दिखाएं और पढ़कर सुनाएं.

डॉ. जिम ट्रेलेस के अनुसार, तीन से पांच साल तक के बच्चों में पढ़ने की रुचि बनाए रखने के लिए निम्न तरीक़े अपनाने चाहिए-

❒ बच्चे को सचित्र पुस्तक से आसान शब्दों वाले गीत-कविताएं पढ़कर सुनाएं. धीरे-धीरे उसे वे गीत-कविताएं याद भी हो जाएंगी.

❒ बच्चे को कोई उपदेशात्मक कहानी (रोचक व सरल शब्दों में) सुनाएं. बेहतर हो दोपहर के भोजन के बाद या रात में सोने से पहले आप उसे कहानी सुनाएं.

❒ बच्चे को आप पुस्तक का जो अंश पढ़कर सुनाने वाली हैं, उसे पहले से पढ़ लें तो अधिक बेहतर होगा, क्योंकि तब आपको उस कहानी में यदि कुछ घटाना-बढ़ाना हो तो आप कर सकेंगी और यदि किसी वाक्य पर विशेष ज़ोर देना होगा, तो उसे भी ध्यान में रख सकेंगी.

❒ बच्चे के मित्रों को भी साथ बैठाकर आप सचित्र पुस्तकों में से कहानी या दिलचस्प जानकारियां पढ़कर सुना सकती हैं. अलग-अलग उम्र के लिए अलग-अलग कथ्य चुनें.

❒ सुनाने का लहज़ा ऐसा होना चाहिए कि बच्चा ऊबे नहीं, बल्कि उत्सुकता से सुने.

❒ बहुत अधिक लंबे विषय न चुनें. यदि बच्चे का मूड नहीं है तो उसे छोटी और रुचिकर कहानी ही सुनाएं.

❒ कहानी यदि बच्चे को बहुत रोचक लगे तो उसे तीन-चार दिनों के लिए अधूरा न छोड़ें. इसी तरह पाठ्यक्रम का कोई अध्याय लंबे समय तक अधूरा न छोड़ें.

❒ यदि कहानी या अध्याय अधिक लंबा हो तो उसे किसी ऐसे बिंदु पर छोड़ें, जहां बच्चे की 'आगे क्या होगा' की दिलचस्पी बनी रहे.



❒ बच्चे को पढ़कर सुनाते समय ध्यान रखें कि पुस्तक के रंगीन, आकर्षक चित्र उसे दिखते रहें. उसकी दृष्टि को बांधे रखने के लिए यह आवश्यक है, वरना उसका ध्यान बंट भी सकता है.

❒ सुनाए हुए विषय पर बच्चे से चर्चा करें.

❒ जब आप पढ़ें, तो धीरे-धीरे पढ़ें व साफ़ उच्चारण करें. बच्चे को अपनी कल्पना के घोड़े दौड़ाने का समय दें.

❒ बच्चे में कहीं जाते समय पुस्तक साथ ले जाने की आदत डालें, ताकि बीच में खाली समय मिले तो उसका सदुपयोग किया जा सके.

❒ वे कहानियां न पढ़ें, जो ख़ुद आपको ऊबाऊ लग रही हैं, वरना आपके लहज़े से बच्चा उकताहट पहचान लेगा और फिर ख़ुद भी मज़ा नहीं लेगा.

❒ यदि आप ग़लती से कोई ऐसी कहानी पढ़ना शुरू कर भी दें, जो उबाऊ है तो उसे पूरी करने के बजाय दूसरी शुरू करें.

❒ बच्चे को कहानी सुनाते समय आप उसकी बुद्धि की प्रखरता और उसके स्वभाव का ध्यान रखें.

❒ वे कहानियां न सुनाएं, जो बच्चा कई बार सुन चुका है या टी.वी. पर देख चुका है. बहुत बार की सुनी-सुनाई कहानी बच्चे को बांध नहीं पाएगी.

❒ पुस्तक को कभी भी बोझ की तरह न थोपें.

❒ 'बोलो कहानी पढ़ना है या टी.वी. देखना है?' ऐसा विकल्प कभी न दें. बच्चे स्वाभाविक रूप से टी.वी. की ओर अधिक आकर्षित होते हैं. कहना यूं चाहिए 'टी.वी. पर कुछ खास नहीं है, चलो किताबें पढ़ते हैं.'

❒ पढ़कर सुनाने के लिए पुस्तक ही हो, यह ज़रूरी नहीं. पत्रिका, अख़बार, कॉमिक्स- कहीं से भी कुछ सुना सकते हैं.

❒ कहानी सुनाने का एक फ़ायदा यह भी है कि बच्चे अपनी भाषा व भाषा प्रयोग को बेहतर बना लेते हैं. इसके साथ-साथ सामाजिकता और नैतिकता का ज्ञान भी उन्हें आसानी से होता जाता है.

❒ बच्चे के सवालों पर उसे न तो डांटें, न चुप रहें, न ये कहें कि तुमने तो सवाल पूछ-पूछकर सिर खा लिया. हो सकता है, वह एक ही सवाल दस बार करे, आप भी धैर्य से दस बार जवाब दें.

बच्चे के विकास में इन सब बातों का बड़ा महत्व होता है. अतः बच्चे को प्रेम व धैर्य से पढ़ाएं तथा समझाएं, जिससे उसमें पढ़ने की रुचि जागे और उसका स्वस्थ विकास हो.

- प्रीता व्यास



और रूसी ग़ायब

अक्सर बालों के झड़ने को हम मौसम का बदलाव या शारीरिक कमज़ोरी का नाम देकर अनदेखा कर देते हैं और जब समस्या गंभीर रूप ले लेती है, तब ख़याल आता है कि दरअसल ये तो रूसी की समस्या है. कई लोग तो रूसी के हानिकारक प्रभावों के बारे में जानते हुए भी लापरवाही कर जाते हैं और जब नौबत गंजेपन तक आ जाती है, तब डॉक्टर के चक्कर लगाते फिरते हैं. अब यदि उचित समय पर सही देखभाल कर ली जाए, तो ऐसी समस्याओं का सामना ही क्यों करना पड़े.

दरअसल, जब बालों में ज़्यादा रूसी हो जाए या वह लंबे समय तक रहे तो बाल झड़ने के साथ-साथ चेहरे पर दाने निकल आते हैं. तैलीय त्वचा वालों को तो गर्दन, कंधे व पीठ पर भी फुंसियां व मुंहासों की समस्या हो जाती है और उपचार के अभाव में दाग़-धब्बों का रूप ले लेती है. तो क्यों न ऐसी कोशिश की जाए कि इतने सारे नुक़सान उठाने की नौबत ही न आए.

❖सबसे पहले तो बालों की नियमित सफ़ाई पर ध्यान दें, क्योंकि सफ़ाई के अभाव से बालों मे रूसी हो जाती है.

❖मुलायम दांतो वाले ब्रश या कंघे से बालों की मांग निकालते हुए कंघी करें, ताकि जड़ों से रूसी बाहर आ जाए.

❖रूई के फाहे से आयुर्वेदिक तेल जिसमें नीम, तुलसी, कैलुण्डला, मेथी आदि का सम्मिश्रण हो, बालों की जड़ों में लगाएं.

❖पूरे बालों में अच्छी तरह कंघी करें, ताकि एण्टीसेप्टिकल तेल बालों में समा जाए.

❖गर्म पानी में तौलिया भिगोकर निचोड़ लें और बालों को भाप दें.

❖एक कप मेहंदी में शिकाकाई, रीठा, आंवला प्रत्येक एक-एक चम्मच व नीम, मेथी, तुलसी आधा-आधा चम्मच डालकर मिलाएं. फिर इस मिश्रण को दही में डालकर ऊपर से आधा नींबू निचोड़ें. अच्छी तरह मिलाकर इस लेप को एक घंटे तक बालों में लगा रहने दें.(सर्दी, अस्थमा व साइनस के रोगी डॉक्टर की सलाह अवश्य लें.)

❖आयुर्वेदिक शैम्पू से बाल धो लें.

है ना बिल्कुल आसान-सा तरीका. भई, ख़ूबसूरती पानी है तो कुछ मेहनत तो ज़रूर करनी पड़ेगी. और ढेर-सी तारीफ़ें भी तो मिलेंगी साथ-साथ.

डॉ.(श्रीमती) जे.चंद्रा

ब्यूटी विद नेचर



श्रृंगार की संपूर्णता मेकअप के बिना नहीं होती. माना कि आंखें नशीली हैं पर कजरे की धार क़ातिल बना देती है उन्हें.... होंठ गुलाबी हैं.... पर गुलाब की पंखुड़ी के रस का क्या हो? तो क्यों न उसे लबों पे लगा लें. सांसों की ख़ुशबू का शायद यही राज़ है. अब यह बता दीजिए आपके नूर का क्या राज़ है- मेकअप, मन की ख़ुशी... थोड़ी-सी मोहब्बत या जनमों का प्यार...!

मॉडल्स- सीमा शेट्टी, कंचन, हेयर-मेकअप- ऑड्री फारिया, फ़ोटोग्राफ़र- प्रशांत भट्ट



धूप के टुकड़े

गोल्डन मेकअप से चेहरे का नूर उगते सूरज की परिभाषा बन गया और हमें ख़याल आ गया उन लमहों का जब सर्द मौसम में पेड़ के पत्तों के बीच से झांकती धूप के टुकड़े तुम्हारे चेहरे पर पुखराज जैसे जड़ गये थे.

नीलकमल



जब भी तुम्हारी
भूरी आंखों में
निहारा, शाम
गंदुभी हो उठी.
आज आंखों में नीले
आकाश की लकीर से
तुम्हारी अंखियों में नील
कमल खिल उठे हैं. जी
चाहता है आज
भंवरा बन जाऊं,
तुम आंखें मूंदो और मैं
सपनों में खो जाऊं.


छोटे छोटे पल
जीवन में खुशियाँ भर लायें
LA OPALA
सिर्फ मेरे लिए
Chitrakoot 10th Floor, 230A, A J C Bose Road, Calcutta 700 020 India, Tel : 247 9219, 240 6891, Fax : 91-33-247 8051, E-mail: rgi@cal.vsnl.net.in
Leo Burnett C LO-04:00 HIN-(B)



पूरे चांद की रात

न जाने उस रात ज़मीं कैसी लग रही थी, जब पूरे चांद की रात थी. शायद इतनी ही हसीं थी जैसे तुम्हारा चेहरा, जो मेरी आंखों में यूं बस गया है जैसे चंदा में चांदनी समायी है.

15TH SURAJKUND CRAFTS MELA
February 1-15, 2001

Haryana
INDIA

the magic begins again!

AT SURAJKUND TOURIST RESORT, FARIDABAD,HARYANA

From February 1-15, Surajkund comes alive with beauty and bustle of the 15th Surajkund Crafts Mela. Goa as the theme state of the Mela this year, brings the inimitable romance of palm fringed beaches, the grand spectacle of the Carnival, riot of colour, cuisine and music, that is typical of Goanese life.







The Mela brings with it a promise of the colours of folk theatre traditions, magnificent motifs of the past melas and a mini food festival.Once again the crafts caravan wends its way to the picturesque setting of the Surajkund Crafts Mela grounds, just 8 km. from South Delhi.Take your pick from a dazzling array of handicrafts by master craftspersons.

THEME STATE: GOA

Hosted by the Surajkund Mela Authority

For further details on tourist facilities, please contact:

- Head Office: 17-18-19, Sector 17-B, Chandigarh-160017,PBX No. 0172-702955-57 Fax :91-0172-703185, Email: htcchd@ch1,vsnl.net.in
- Haryana Govt. Tourist Bureau, Chanderlok Building,36 Janpath, New Delhi-110001. Tel:011-3324910-911



वादियां याद आने लगीं

काले बदरा का आना, रिमझिम का मौसम- जहां भी नजर जाए, हरियाली ही हरियाली नज़र आए. आपके मुखड़े को देखा तो जाना कि मौसम के रंग में रंगने से रूप कुछ ज़्यादा ही निखर उठता है. इतना तो बता दो किस कानन से आये हो

फ़ेशियल से संबंधित

- सबसे पहले अपने हाथों को साबुन से धो लें.
- एक चम्मच दूध की मलाई लेकर दोनों हाथों में दो से पांच मिनट तक मलें, जिससे हाथों का खुरदुरापन या रूखापन दूर हो जाए और हाथ मुलायम हो जाएं व फ़ेशियल करते वक़्त त्वचा पर खरोंच न लगे.
- हाथों को अच्छी तरह धोकर गुलाब जल लगाएं.
- अब मैग्रेटाइज़ किए हुए क्लींज़िंग क्रीम या दूध से चेहरे पर पांच मिनट तक मसाज करें. रुई के फाहे को इसी क्रीम या दूध में भिगोकर निचोड़ लें व होंठों एवं आंखों का मेकअप साफ़ करें. नाक पर हल्का-सा दबाव डालते हुए ऊपर की तरफ़ हाथ ले जाते हुए पोंछें, जिससे कि ऊपरी तह पर जमी कीलें(ब्लैक हेड्स या व्हाइट हेड्स) निकल जाएं.
- रूखी त्वचा पर पहले से ही नमी की कमी होती है, अतः स्टीम(भाप) नहीं लेनी चाहिए, वरना चेहरे पर जो थोड़ी-बहुत नमी होती है, वह भी कम होने से त्वचा और भी रूखी हो जाएगी व असमय ही झुर्रियां बुढ़ापे के चिह्न छोड़ने लगेंगी. स्टीम की जगह आप चेहरे के ख़ुरदुरेपन अर्थात मृत कोषों व कीलों को प्राकृतिक रूप से निकालने के लिए 'डीप क्लींज़िंग मास्क' पांच मिनट तक लगाकर रखें.
- पांच मिनट बाद हाथों को दूध में भिगोकर मास्क को हल्के हाथों से चेहरे पर सिर्फ़ एक मिनट तक मलें. नाक पर कीलें अधिक होती हैं, अतः नाक वाले हिस्से पर अधिक ध्यान दें.
- गीले स्पंज से पूरा चेहरा साफ़ करें. बेहतर होगा कि नल के नीचे जाकर खुले पानी से चेहरा धोएं.

फ़ेशियल स्टेप्प्स





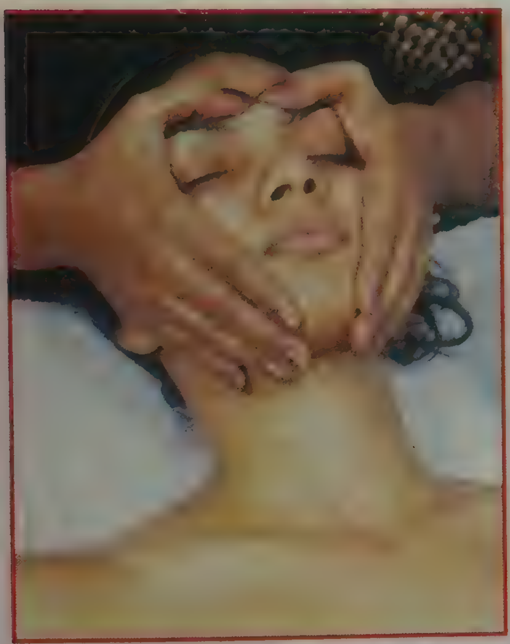




आवश्यक बातें

नोटः जिन लोगों की त्वचा रूखी हो, पर कीलें या मृत कोष न हों, उन्हें डीप क्लींज़िंग मास्क लगाने की आवश्यकता नहीं है. वे लोग सीधे मसाज शुरू कर सकते हैं.

- तैयार बादाम क्रीम या मसले हुए केले के मिश्रण में शहद, गेहूं व बादाम का पेस्ट मिलाकर उससे १५-२० मिनट तक चेहरे, गर्दन, कंधे व हाथ पर मसाज करें. मसाज करते वक़्त बीच-बीच में हाथ गीला करने की आवश्यकता महसूस होती हो तो मैग्नेटाइज़ किया हुआ दूध या पानी या बर्फ़ के टुकड़े का इस्तेमाल करें. इससे त्वचा को अतिरिक्त नमी प्राप्त होगी, जो रूखी त्वचा के लिए बेहद ज़रूरी है.
- अब चेहरे को बिना पोछे डॉक्टर गॉज पूरे चेहरे व गर्दन तक लगाएं.
- मैग्नेटाइज़ किया हुआ हॉट मास्क लगाएं, बीस मिनट बाद चेहरा धो लें. यह मास्क आपको झुर्रियों से बचाकर आपके चेहरे को देगा ख़ूबसूरत चमक. इसे सिर्फ़ चेहरे पर ही नहीं, बल्कि पूरे शरीर, ख़ासकर हाथों, पैरों व नाख़ूनों पर अवश्य लगाएं. इससे हाथ-पैर मुलायम व कोमल रहते हैं. सर्दी के मौसम में इसका प्रयोग बहुत लाभदायी है.
- इसके बाद चेहरे के प्रेशर बिंदुओं पर छोटे मैग्नेट्स रखें और आंखों पर चुम्बकीय जल में भीगी रुई के फाहे रखें. २० मिनट बाद चुम्बकीय जल से चेहरे व गर्दन को साफ़ कर लें.
- आंखों पर चुम्बकीय जल के छींटे मारें. चाहें तो उसी जल से पूरे चेहरे को धो सकते हैं.
- रोज़ चुम्बकीय जल से चेहरा धोएं, इसी जल से स्नान भी करें व यही जल पीएं. इससे स्वास्थ्य लाभ तो मिलेगा ही, साथ ही त्वचा भी कान्तिमय बनेगी.






रुखी त्वचा के लिए मेग्नेटिक फ़ेशियल:

फ़ेशियल के लिए सामग्री:

क्लींज़िंग क्रीम या कच्चा दूध एक चम्मच, डीप क्लींज़िंग मास्क(चेहरे के खुरदुरेपन व कीलों को निकालने के लिए), हर्बल क्रीम(जो बादाम क्रीम होगी) या एक टेबलस्पून मसला हुआ केला, एक चाय का चम्मच शहद, एक टेबलस्पून एक दिन भीगे हुए गेहूं का पेस्ट, एक चाय का चम्मच बादाम पेस्ट, चुम्बकीय विधि द्वारा तैयार किया गया दूध, पानी व बर्फ़ के टुकड़े, रूखी त्वचा की जान- हॉट मास्क, मैग्नेटिक







बेल्ट- माथे पर बांधने के लिए, छोटे मैग्नेट्स(चुम्बक) चेहरे के एक्यूप्रेशर बिन्दुओं पर रखने के लिए, चुम्बकीय चश्मा आंखों को आराम देने के लिए.

तैलीय त्वचा के लिए घरेलू फ़ेशियल:

उबले दूध की मलाई हटाकर रुई के फाहे को इसमें भिगोकर चेहरा साफ़ कर लें या दूध में नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर चेहरा साफ़ कर लें.

पानी में नीम की पत्तियां व संतरे के छिलके काटकर उबालें, इसमें तौलिया भिगोकर चेहरे को भाप दें.

एलोवीरा जेल में एक बूंद संतरे का तेल या एक टेबलस्पून संतरे या ककड़ी या टमाटर का रस तथा आधा चम्मच शहद मिलाएं व चेहरे एवं गर्दन की दस मिनट तक हल्के हाथों से मालिश करें.

अब बेसन के मोटे आटे को दही में मिलाकर उससे चेहरे, ख़ासकर नाक पर पांच मिनट तक मालिश करें.

गेहूं के चोकर को दूध में मिलाकर पेस्ट बनाएं व चेहरे पर जहां भी कीलें ज़्यादा दिखती हों, वहां पर पांच मिनट तक मसाज करें.

नीम व संतरे के छिलकों वाले पानी को ठंडा कर लें. अब इस पानी में छोटा तौलिया डुबोकर चेहरे पर रखें व चेहरा साफ़ करें.

चुटकी भर हल्दी, आधा-आधा चम्मच चंदन, खस, तुलसी पाउडर और एक चम्मच मुलतानी मिट्टी को नीम व संतरे के पानी में मिलाकर फ़ेस पैक बनाएं और इस पैक को चेहरे पर लगाएं व पांच-सात मिनट बाद चेहरा धो लें.

बर्फ़ के टुकड़े को चेहरे पर रगड़ें.

सप्ताह में एक बार नियमित रूप से यह फ़ेशियल करने से चेहरा त्वचा की समस्याओं से सुरक्षित रहेगा और चेहरे में ख़ूबसूरत निखार भी आ जाएगा.

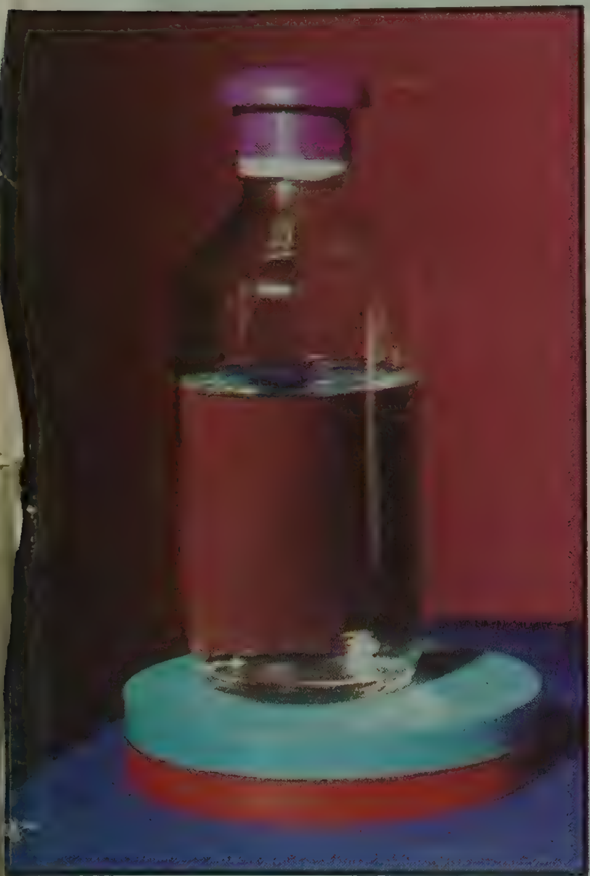
डॉ.(श्रीमती) जे. चंद्रा
फ़ोन (०२२) ८३७०७५०/८२३०२२९

मॉडल- सीमा शेट्टी, फ़ोटोग्राफ़र- जयेश मसुरकर

रूप निखार में उपयोगी

चुंबकीय चिकित्सा

हुस्न को निखारने की कोशिशें सदियों से चल रही हैं, सदियों तक चलती रहेंगी. न जाने किस हसीना के हुस्न के नाम पर इश्क का किस्सा बन जाए, न जाने किसका हुस्न पूरी दुनिया में मशहूर हो जाए. इसलिए तो हर लड़की अपनी ख़ूबसूरती निखारने के लिए कितने ही जतन करती है और चेहरे को ख़ूबसूरत बनाने की ख़ातिर नये-नये तरीके भी तो ईजाद होते हैं.



ऐसा ही एक तरीका है चुंबकीय चिकित्सा, जो रूप को ऐसे निखारे कि देखने वाले पलकें झपकाना भूल जाएं. यह इसके चुंबकीय आकर्षण का ही तो कमाल है कि आज चुंबक चिकित्सा भारत ही नहीं, बल्कि विदेशों में भी प्रचलित है.

चुंबक द्वारा सौंदर्य सुरक्षा

पौधों द्वारा प्राप्त जड़ी-बूटियों के अर्क जब चुंबकीय प्रभाव से गुज़रते हैं तो उनकी उपचारिक क्षमता बढ़ जाती है. इसलिए तो हर्बल सौंदर्य प्रसाधन हमेशा से लोगों की पहली पसंद रहे हैं. चुंबकीय चिकित्सा द्वारा किसी भी सौंदर्य समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है और आप पा सकती हैं ऐसी ख़ूबसूरती कि दुनिया देखती रह जाए आपके रूप को.

चुंबकीय जल तैयार करने की विधि

पानी को जिस पदार्थ या रंग के साथ मिला दिया जाए, वह वैसा ही बन जाता है, इसीलिए जब पानी को चुम्बक के सम्पर्क में लाया जाता है तो उसमें चुम्बकीय गुण उत्पन्न हो जाते हैं और इस चुम्बकीय पानी को काफ़ी समय तक पिया जाए तो लगभग सभी रोगों में लाभ मिलता है, सौन्दर्य निखर उठता है और सौन्दर्य निखारने की सबसे पहली शर्त है- व्यक्ति का निरोगी होना.

चुम्बकीय जल तैयार करने के लिए साढ़े सात से दस सेंटीमीटर व्यास के चपटे, गोल या वर्गाकार दो चुम्बकों(एक दक्षिणी ध्रुव, दूसरा उत्तरी ध्रुव का चुंबक) के ऊपर कांच की बोतलों में आधा बोतल पानी भर कर बारह से चौबीस घंटे तक रखें, तत्पश्चात् दोनों बोतल के पानी को मिला लें.



जब भी सौंदर्य उपचार करें तो इसी चुम्बकीय जल का प्रयोग करें, जैसे-

- मसाज करते वक़्त, फ़ेस पैक या मास्क लगाते वक़्त आंखों पर भीगे रुई के फाहों को इसी जल में भिगोकर लगाएं
- अगर मुंहासे से परेशान हों तो चुंबक का उत्तरी ध्रुव मुंहासों पर लगाएं, चुंबकीय जल पीएं और उसी से मुंहासों को धोएं या साफ़ करें. आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त होंगे.
- बाल सफ़ेद हो रहे हैं या झड़ रहे हैं तो कम शक्ति वाले चुंबक कनपटियों पर लगाएं. साथ ही चुंबकीय जल पीएं और उसी से बाल धोएं. अवश्य लाभ होगा.
- रूसी के उपचार के लिए तेल को चुम्बकीय शक्ति द्वारा प्रभावित करके तेल इस्तेमाल करें. इसके बाद उत्तरी ध्रुव पर तैयार जल से सिर धोएं. अवश्य लाभ होगा.
- दूध को २० से ३० मिनट तक ही चुम्बक के सम्पर्क में रखना काफ़ी होता है. इसके लिए दूध को कांच के बर्तन में डालकर रखें. दक्षिणी ध्रुव का प्रयोग लाभदायक है. इस दूध को पीने से शक्ति बढ़ती है. कमज़ोरी दूर होती है. सौन्दर्य चिकित्सा में इसका नियमित प्रयोग चेहरे व शरीर को कान्तिमय बनाता है.

डॉ.(श्रीमती) जे. चंद्रा
फ़ोन- (०२२) ८३७०७५०/८२३०२२९

बालों की घरेलू देखभाल

काली घटा-सी ज़ुल्फ़ों के बीच से जो चांद-सा चेहरा मुस्कुराया तो न जाने कितने दिल उलझ गए गेसुओं में. कितनी नज़्में बन गईं. हर ख़याल गुम हो गया, बस एक ही ख़्वाहिश रह गई- काश इन्हीं ज़ुल्फ़ों की छांव में ज़िंदगी गुज़र जाए.



रेशमी ज़ुल्फ़ों का जादू ऐसा ही होता है, तभी तो ज़ुल्फ़ों की इतनी साज-संभाल की जाती है. पर कभी पूरी जानकारी नहीं होती तो कभी सही तरीका नहीं मालूम होता, इसलिए साज-संभाल में कमी रह जाती है... लेकिन अब ऐसा नहीं होगा, क्योंकि हम आपको बालों की देखभाल का सही तरीका बता रहे हैं. हम रास्ता बताएंगे, आप कोशिश करके देखिए-

●नारियल तेल में नीम, मेथी, तुलसी, आंवला और शिकाकाई की पत्तियां डालकर उबाल लें और छान कर बोतल में भर कर रख लें. इस तेल से पूरे सिर व बालों की मालिश करें.

●तौलिए को गरम पानी में भिगोकर पूरे बालों पर लपेट कर बालों को भाप दें.

●बालों में पांच मिनट तक कंघी करें.

●एक कप मेहंदी में एक-एक टेबलस्पून आंवला, शिकाकाई, ब्राह्मी और भृंगराज डालें. इसमें दही व अंडा मिलाकर पेस्ट बना लें और एक नींबू का रस भी निचोड़ लें. पूरे बालों में



यह पैक लगाकर दो घंटे तक छोड़ दें.

●हर्बल शैम्पू से खुले पानी में बाल धोएं.

●तौलिए से अतिरिक्त पानी निचोड़कर बाल सुलझाएं. पांच मिनट तक कंघी करें.

●बालों को अपने आप सूखने दें. बीच-बीच में कंघी करना न भूलें. इससे बालों में रक्त संचार तेज़ होने की वजह से बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं, बाल झड़ते नहीं एवं रूसी भी नहीं पनपने पाती.

रूखे बालों की कंडीशनिंग ऐसे करें:

दो अंडे ख़ूब अच्छी तरह फेंटे हुए, एक कप गाढ़ा दही, एक नींबू का रस, एक टेबलस्पून जैतून का तेल.

इन सारी सामग्रियों को मिला लें. पहले बालों की गुनगुने तेल से मालिश करें. फिर गर्म पानी में तौलिए को भिगोकर निचोड़ लें और इससे बालों को भाप दें, तत्पश्चात् उपरोक्त मिश्रण बालों में अच्छी तरह लगा लें. आधे घण्टे बाद हर्बल शैम्पू से बाल धो लें. हर्बल शैम्पू की विधि नीचे दी जा रही है.

रूखे बालों के लिए हर्बल शैम्पूः

२५ ग्राम खस पाउडर, २५ ग्राम मेहंदी, ५० ग्राम शिकाकाई, २५ ग्राम आंवला, एक नींबू का रस.

नींबू को छोड़कर सभी सामग्री को एक लीटर गरम पानी में दो घंटे पहले उबाल लें. अगर पूरी रात भिगोने के बाद उबालें तो और भी बेहतर होगा. जब पानी आधा रह जाए तो आंच पर से उतारकर छान लें. इससे बाल धोएं. बाल धोने के बाद नींबू के रस को एक लीटर पानी में मिला लें और आख़िर में इस पानी से बाल धोएं. इसके बाद पानी न डालें. इसे 'फाइनल हेयर रिन्स' कहते हैं, जो बालों को अतिरिक्त चमक देता है.

डॉ.(श्रीमती)-जे. चंद्रा
फ़ोन- (०२२) ८३७०७५०/८२३०२२

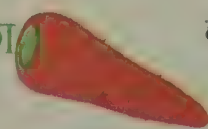




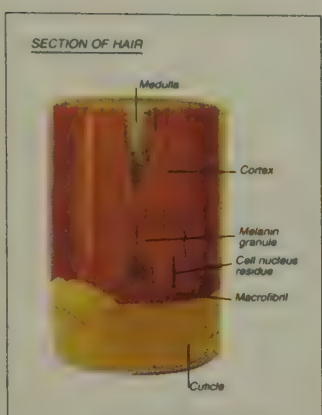
मॉडल- सीमा शेट्टी, फोटोग्राफर- जयेश मसुरकर

सफ़ेदी को सर से दूर रखें....

आपके बालों को अपना रंग कैसे मिलता है

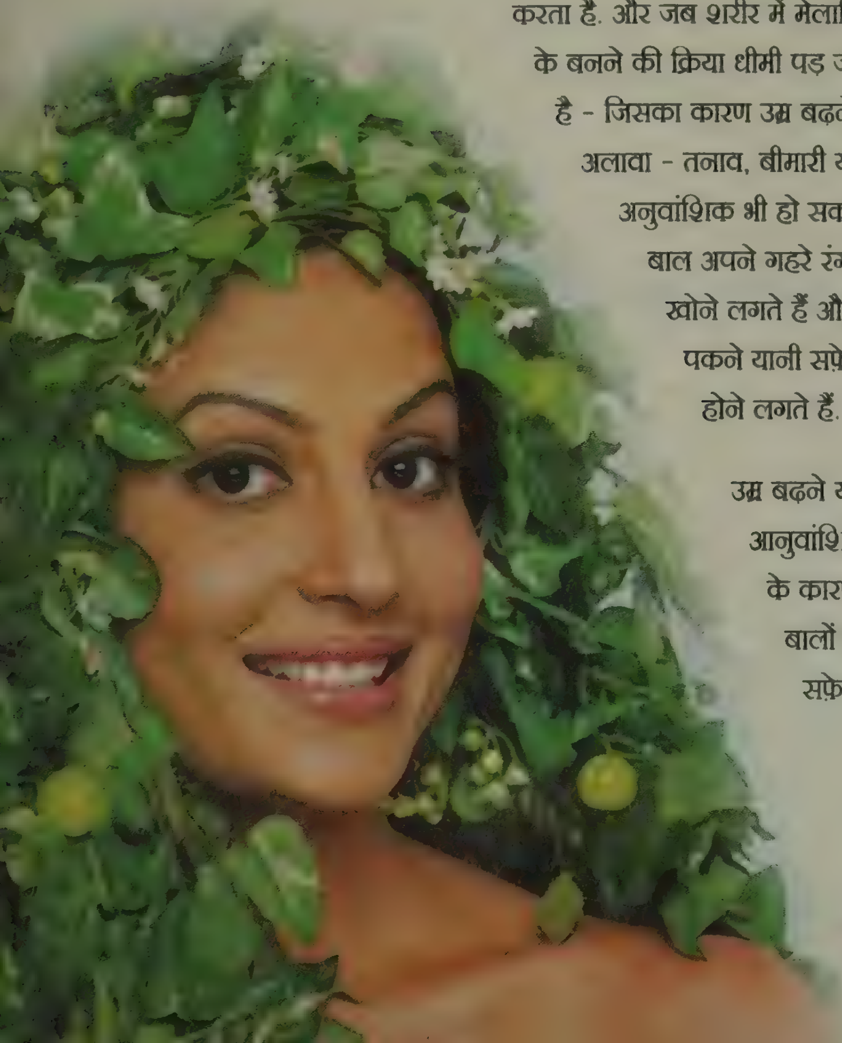


स्वीडिश बालिकाओं के बाल सुनहरे क्यों होते हैं ? जापानी किशोर-किशोरियों के केश काले क्यों होते हैं ? और कई अफगानियों के बाल लाल-भूरे क्यों नज़र आते हैं ?



इसलिए क्योंकि किसी भी व्यक्ति के वंशगत तथा आनुवांशिक गुणों के कारण उसके बालों को उनका रंग मिलता है.

प्रत्येक केश-कूप मेलानोसाइट्स नामक कोशिकाओं की एक फैक्ट्री होती है, जहां बालों के रंग, जो कि मेलानिन नाम का पिग्मेंट (रंग द्रव्य) होता है, का उत्पादन होता है. भारतीयों में यही बालों को गहरा भूरा या काला रंग प्रदान करता है. और जब शरीर में मेलानिन के बनने की क्रिया धीमी पड़ जाती है - जिसका कारण उम्र बढ़ने के अलावा - तनाव, बीमारी या अनुवांशिक भी हो सकते हैं, बाल अपने गहरे रंग को खोने लगते हैं और पकने यानी सफ़ेद होने लगते हैं.



उम्र बढ़ने या आनुवांशिकता के कारण बालों का सफ़ेद होना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है.



वक्त के साथ बाल आकार, मात्रा तथा रंग हर दृष्टि से कम होने लगते हैं.

तथापि उचित खुराक (जिसमें पर्याप्त मात्रा में हरी सब्जियां और फल हों, जो कि आयरन तथा कैल्सियम से समृद्ध होते हैं) तथा पर्याप्त निद्रा व नियमित व्यायाम (जी हां, यह बालों के रंग को कायम रखने में मददगार होता है) से बालों के सफ़ेद होने की प्रक्रिया को मंद किया जा सकता है. इसके साथ-साथ बालों में नियमित रूप से तेल लगाने तथा कभी-कभार गर्म तेल की मालिश करने से बालों को जड़ से पोषण मिलता है तथा ये स्वस्थ व मज़बूत बनते हैं.

एक बार बाल सफ़ेद होना शुरू होने पर आपके सामने दो विकल्प रहते हैं या तो आप उनको अनदेखा करें या फिर उन्हें रंग कर जवां-आकर्षक बनाए रखें. अगर आपने दूसरा विकल्प चुना है तो बालों के प्राकृतिक रंग तथा त्वचा की रंगत के अनुसार उपयुक्त सही प्रकार तथा शेड के केश रंग का चुनाव अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है.

हेयर डाई का चुनाव कैसे क़रें ?

बालों को रंगने वाले तत्व या तो केमिकल डाईज़ होते हैं या फिर प्राकृतिक वनस्पति डाईज़.

केमिकल डाईज़ आपके सुपरमार्केट के शेल्फ पर अनेक रंगों और छटाओं यानी शेडों में मिलते हैं. इनमें से कइयों की रचना अत्यन्त सावधानी के साथ की जाती है, तथापि ये बालों की संरचना एवं स्वास्थ्य के लिए पूर्णत: जोखिममुक्त नहीं होते हैं. ये तीन भिन्न रूपों में मिलते हैं -

अस्थायी रंगाई - ये केश के तंतु में समाते नहीं हैं. ये करीब चार हफ्तों के लिए टिकाऊ होते हैं

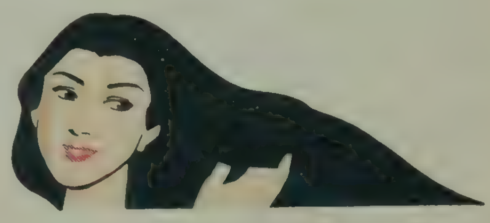
तथा प्रत्येक बार शैम्पू करने के साथ-साथ धीरे-धीरे धुलते जाते हैं.

अर्द्ध-स्थायी रंग (सेमी पर्मानेन्ट कलर्स) इनका उपयोग बालों की कुदरती रंगत को और बढ़ाने के लिए किया जाता है. इनमें कंडीशनर्स होता है जो कि बालों की चमक-दमक को और बढ़ाते हैं.

स्थायी रंग (पर्मानेन्ट कलर्स) ये बालों के शेड को पूरी तरह से बदल देते हैं. घोल में मौजूद रसायन प्रत्येक बाल के रेशे में समाकर वहां स्थित पिग्मेंट को हटा कर उसका स्थान ले लेते हैं और एक नया रंग प्रदान करते हैं. जैसा कि नाम से स्पष्ट है यह काम स्थायी तौर पर होता है.

वनस्पतिजन्य डाईज़ में हिना या मेंहदी का समावेश होता है जो कि संभवत सर्वोत्तम ज्ञात केश-रंजक है और काफी सुरक्षित है. फिर भी इसे घर में बनाना जोखिम भरा हो सकता है क्योंकि ऐसे में रंग का सही-सही अंदाज़ा लगा पाना मुश्किल होता है. (कई बार लोगों को बाथरूम से चटक नीले या दहकते नारंगी बालों के साथ निकलते देखा गया है - जी नहीं, वे रॉक स्टार नहीं थे). इसीलिए ब्राण्डयुक्त उत्पादन घर में बनाए उत्पादनों की अपेक्षा अधिक तेज़ तथा विश्वसनीय होते हैं.

आपको ऐसे प्रमाणित हेयर डाईज़ का इस्तेमाल करना चाहिए जिसमें आंवला, रीठा, शिकाकाई, ब्राह्मी इत्यादि पदार्थ शामिल हों. बाज़ार में वनस्पति जन्य सत्त्वों से निर्मित जाने-माने हेयर डाई ब्राण्ड उपलब्ध हैं जो कि आपके बालों को सुरक्षा के साथ एक समृद्ध, चमकदार और खूब टिकाऊ प्राकृतिक रंग प्रदान करेंगे. आपके अलावा किसी और को पता भी नहीं चलेगा कि आपने बालों पर डाई किया है !



सच ? झूठ ?
हेयर डाईज़ से जुड़ी गलतफ़हमियां

बालों पर डाई के असर के बारे में अनेक गलतफ़हमियां सुनने को मिलती हैं आपने सुना है क्या ?

"हेयर डाईज़ का इस्तेमाल करने से बाल जल्दी सफ़ेद होने लगते हैं"
यह सच नहीं है. हेयर डाईज़ बालों को सफ़ेद करने की प्रक्रिया को तेज़ नहीं करते हैं. बालों का सफ़ेद होना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और उल्लेख किए गये कारणों के अलावा किसी अन्य प्रक्रिया से इस पर फर्क नहीं पड़ता है. पता नहीं यह गलतफ़हमी कैसे पैदा हुई ? भले ही आप

डाई से संबंधित कुछ सुझाव

१) ऐसा हर्बल हेयर डाई चुनें, जिसे लगाना आसान हो, जो टपकता न हो तथा शैम्पू आधारित हो.

२) अपने कंधों को ढकने तथा डाई के घोल से शेष शरीर को बचाने के लिए किसी काले तौलिए/कपड़े का इस्तेमाल करें. हाथों को दाग़ लगने से बचाने के लिए दस्तानों का इस्तेमाल करें.

३) अपने कपाल, कानों तथा गर्दन के आसपास के हिस्सों पर पेट्रोलियम जेली या हल्का-सा नारियल तेल मल लें. इससे एक सुरक्षात्मक परत बन जाएगी और डाई के दाग़ त्वचा पर नहीं पड़ेंगे.

४) आंखों, भवों, बरौनियों (तथा पुरुषों में मूछों) पर व इनके आसपास डाई का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करना चाहिए. हेयर डाई की रचना बालों के मज़बूत केराटिन के लिए की गयी है चेहरे की नाज़ुक त्वचा के लिए नहीं.

५) दो डाईयों के बीच अगर सफ़ेदी झांकने लगती है तो इन्हें छिपाने के लिए किसी बढ़िया क्वालिटी के टच-अप स्टिक का इस्तेमाल करें. सफ़ेद बालों की जड़ों को रंगने के अलावा कोई और चारा नहीं है. बहरहाल, वनस्पति आधारित डाई के इस्तेमाल से आप दो हफ़्तों में एक बार सुरक्षित ढंग से अपने बालों को डाई कर सकते हैं.

डाई करते रहें, आपके बालों की उम्र बढ़ती रहती है और वे डाई किए जाने के बावजूद सफ़ेद होते रहते हैं. कई साल डाई करने के बाद अगर आप इसे अचानक बंद कर दें तो आपके बाल पहले से ज़्यादा सफ़ेद नज़र आएंगे. इससे आपको ऐसा लग सकता है कि हेयर डाई के इस्तेमाल के कारण आपके और ज़्यादा बाल सफ़ेद हो गये हैं.

" डाई करने के पहले और बाद में मेंहदी का ज़रूर इस्तेमाल करना चाहिए."

मेंहदी एक प्राकृतिक केश-कंडीशनर है और चूंकि ऐसा माना जाता है कि हेयर डाईज़ बालों पर तीखे प्रभाव डालते हैं, इसलिए कई हेयरड्रेसर डाई करने के पहले तथा बाद में मेंहदी के इस्तेमाल की सलाह देते हैं. हालांकि इससे बालों पर हेयर डाई का असमान रूप से वितरण होता है और रंग चकत्तों के रूप में दिखाई पड़ता है. बालों को रंगने के बाद अगर आपको कंडीशनिंग करना पसन्द है, तो ऐसा हेयर डाई इस्तेमाल कीजिए, जिसमें वनस्पतिजन्य तत्व मौजूद हों. इससे आपके बालों को नर्म-मुलायम, सौम्य तथा प्राकृतिक रूप से चमकदार अहसास मिलेगा.

"हेयर डाईज़ वालों को रूखे और बेजान बना देते हैं."

पहले के सस्ते डाईज़ में मौज़ूद रासायनिक अंश बालों को रूखा और बेजान बना देते थे. मगर अब कई अच्छी क्वालिटी के डाईज़ मिलते हैं, जो कि बालों को नुकसान नहीं पहुंचाते हैं. आपके लिए सबसे अच्छा यही होगा कि हर्बल सत्त्व या केश प्रोटीन युक्त हेयर डाई का इस्तेमाल करें. यह आपके बालों की रक्षा करने के साथ-साथ उन्हें पोषण भी प्रदान करेगा. हर्बल हेयर डाई आपके बालों को रूखेपन से बचाकर उनमें कोमलता भरा चमकता-दमकता निखार जगाएगा, उन्हें भरा-भरा अहसास प्रदान करेगा.

उत्तम परिणाम पाने का सही उपाय: उत्तम हेयर डाई अपनाएं

उत्तम हेयर डाई उस डाई को कहा जाता है जो आपके बालों को प्राकृतिक रंग प्रदान करे ताकि वे डाई किए हुए प्रतीत न हों. इसे लगाना आसान भी होना चाहिए और लगाने की प्रक्रिया असामान्य रूप से लम्बी नहीं होनी चाहिए. आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प ऐसी हेयर डाई होगी जिसमें वनस्पतिजन्य सत्त्व हों. ये बालों को पोषण देते हैं, कंडीशन करते हैं, उनकी रक्षा करते हैं, पी एच संतुलन को बनाए रखते हैं और उन्हें रेशमी-मुलायम रूप प्रदान करते हैं वनस्पति तत्व हेयर डाई को और ज्यादा प्राकृतिक बनाते हैं. ये बालों को प्राकृतिक पोषण देकर पहले से ज्यादा स्वस्थ तथा मज़बूत बनाते हैं. ऐसे में स्वाभाविक रूप से आप ऐसे हेयर डाई को ही पसन्द करेंगे जो आपके बालों का पूरा ख्याल रखें तथा प्राकृतिक एवं खूबसूरती से उन्हें डाई करें.



नूरानी चेहरा



आकर्षक व नाज़ुक त्वचा- एक सुखद एहसास की अनुभूति से सराबोर कर देती है हमें. कुछ ऐसा ही तो चाहती होंगी आप भी. तो देर किस बात की. फ़ेशियल से अपने सौंदर्य को और भी निखारें व संवारें... फ़ेशियल आपके सौंदर्य को ही नहीं बढ़ाता, बल्कि मुंहासों व झुर्रियों की परेशानियों से भी छुटकारा दिलाता है.

चेहरे के सौंदर्य में एक अद्‌भुत निखार लाता है फ़ेशियल. फ़ेशियल करने से त्वचा साफ़ और सुंदर बन जाती है. इसके साथ ही झुर्रियों के आने की संभावना भी कम हो जाती है. उम्र और त्वचा के हिसाब से अलग-अलग फ़ेशियल होते हैं, जैसे मुंहासों के लिए अलग, झुर्रियों के लिए अलग और चेहरे की चमक तथा गोरेपन के लिए अलग तरह का फ़ेशियल होता है. इन सब के लिए फ़ेशियल करने का तरीक़ा तो एक ही होता है, लेकिन फ़ेशियल पैक की सामग्रियां और पैक अलग-अलग होते हैं.









चेहरे को कांतिमय व गोरा बनाने के लिए फ़ेशियल

सबसे पहले क्लींजिंग मिल्क से चेहरे को साफ़ कर लें. एक कटोरी में एक चम्मच दूध, थोड़ा-सा बादाम, चिरौंजी का पाउडर और केसर सभी को मिला लें. इस मिश्रण से दस मिनट तक मसाज करें. यदि ज़रूरत हो तो २ मिनट तक भाप लें और बाद में चेहरे के ब्लैक हेड्स निकाल लें. इसके बाद चेहरे पर बर्फ़ के टुकड़े से मसाज करें. पैक के लिए कियोलीन, चंदन, गुलाब की पंखुड़ियां व मक्खन इन सभी को मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें. इस पैक को चेहरे पर अच्छी तरह लगाकर, दस मिनट तक रहने दें. यदि आप की त्वचा बहुत ही रूखी है तो आप पैक के अंदर खीरा भी डाल सकती हैं.

झुर्रियों के लिए फ़ेशियल

झुर्रियोंदार त्वचा वालों को सबसे पहले अपनी डायट बदलनी चाहिए और साथ ही कम-से-कम १० से १५ ग्लास रोज़ पानी पीना चाहिए. मॉयश्चराइज़र क्रीम, ककड़ी और संतरे के रस का मिश्रण तैयार करें और इससे मसाज करें. मसाज के बाद आधा चाय का चम्मच ऑलिव ऑयल और तिल का तेल लें. इन दोनों को मिलाकर चेहरे पर इस मिश्रित तेल से पांच मिनट तक मसाज करें. भाप लेकर चेहरा पोंछ लें. जिनके चेहरे पर झुर्रियां होती हैं, उनको ब्लैक हेड्स को ब्लैक हेड्स रिमूवर से नहीं निकालना चाहिए क्योंकि इससे त्वचा के फट जाने का डर होता है. मुलतानी मिट्टी, ककड़ी, चंदन पाउडर, मंजिष्ठ और अश्वगंधा इन सभी को मिलाकर पैक तैयार कर लें. इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर दस मिनट तक रखें. यह फ़ेशियल हर १५ दिन में एक बार करना चाहिए.

मुंहासों के लिए फ़ेशियल

सबसे पहले अपनी त्वचा की अच्छी तरह जांच करें और यह पता करें कि चेहरे पर मुंहासे हैं या बैक्टीरियल इन्फ़ेक्शन है. यदि बैक्टीरियल इन्फ़ेक्शन है, तो वह एन्टीबायोटिक गोलियों के खाने से ठीक हो जाएगा. साथ ही इसके ऊपर आप चंदन पाउडर और ऑलीवेरा का पेस्ट



लगाएं और यदि आपको मुंहासे हैं तो आ ऑलीवेरा जेल व टी ट्री ऑयल लें. इससे दस मिनट तक हल्के हाथ से मसाज करें. इसमें भाप लेना हानिकारक होता है. अतः भाप कभी भी न



लें. मुलतानी मिट्टी, कपूर, मंजिष्ठ, अर्जुन, नीम, चंदन पाउडर, ऑलीवेरा इन सभी को मिलाकर पैक तैयार कर लें. एस्ट्रीजेंट से चेहरा साफ़ कर लें और पैक लगाएं. दस मिनट तक पैक रहने दें बाद में चेहरा धो लें. यह उपचार चार-पांच बार करने से मुंहासे पूरी तरह से निकल जाएंगे.

उषा लूथरा
फोन- (०२२) ६१०३२४०/६१०९२०१
मॉडल- रोशनी
फ़ोटोग्राफ़र- जयेश मसूरकर



घरेलू सौंदर्य प्रसाधन बनाने की विधियां

क्लींजिंग क्रीमः

१५० मि.ली. गुलाबजल, डेढ़ चाय का चम्मच टिंक्चर बेन्जोइन, आधा चाय का चम्मच ग्लिसरीन, $^{1}/_{4}$ चाय का चम्मच शहद, २ बूंद संतरे का तेल.

गुलाबजल में बहुत धीरे-धीरे टिंक्चर बेन्जोइन मिलाएं. साथ ही तुरंत चम्मच से तेज़ी से चलाएं. अब इसमें संतरे का तेल, ग्लिसरीन व शहद मिलाएं. दिन में तीन बार इससे चेहरा साफ़ करें. चेहरे की नियमित सफ़ाई से चेहरे पर कील-मुंहासे की समस्या पनपने नहीं पाएगी. ख़ासकर मेकअप उतारने के लिए इसका प्रयोग अवश्य करें.

नहाते वक़्त चेहरे व शरीर को कांतिमय बनाएं(सर्दियों में रूखी त्वचा के लिए)

एक कप दूध, एक कप दही, एक टेबल स्पून शहद, आधा कप गेहूं का आटा, एक टेबल स्पून गुलाबजल, एक चाय का चम्मच बादाम का तेल, एक विटामिन 'ई' का कैप्सूल.

सबको अच्छी तरह मिला लें. नहाते वक़्त चेहरे व पूरे शरीर पर इसे ख़ूब रगड़ कर मलें व



हल्के गुनगुने पानी से स्नान करें. सप्ताह में कम-से-कम दो बार ऐसा करने से त्वचा रूखी नहीं होगी व शरीर अन्य त्वचा रोगों से बचा रहेगा.

तैलीय त्वचा के लिए फ्रूट मसाजः-

तैलीय त्वचा के लिए ख़ास देखभाल की

उनके चेहरे पर एक नज़र पड़ी, तो बस ठहर-सी गयी. उफ़ बेदाग़ हुस्न था वह या कयामत के जलवे. अनूठा रुप था उसका. कजरारी नयनों की अनोखी भाषा, नर्म-नाज़ुक हथेलियों का अनछुआ-सा स्पर्श, बलखाते पैरों की नागिन जैसी चाल. नख-शिख तक अनुपम सौंदर्य की मल्लिका. आप भी तो चाहती होंगी इसी तरह के आकर्षक रुप श्रृंगार को. पर ज़रूरी नहीं कि इसके लिए आप महंगे सौंदर्य प्रसाधनों का ही उपयोग करें. एकबारगी देखेंगे तो ऐसी अनेक घरेलू सामग्रियां हैं, जिनसे आप अपने सौंदर्य को निखार व संवार सकती हैं.

ज़रूरत होती है. तैलीय त्वचा पर किसी भी क्रीम का प्रयोग त्वचा को और भी चिपचिपा बना देता है. और जब चेहरे पर मुंहासे हों तब तो तैलीय त्वचा वाले मसाज नहीं कर सकते. जब चेहरे पर



मुंहासे न हों व चेहरा चिपचिपा नज़र आए तो नीचे लिखी विधि से फलों व फलों के रस से मसाज करें..

१ टेबल स्पून कद्दूकस की हुई ककड़ी, १ चाय का चम्मच संतरे का रस, १ बूंद पिपरमेंट का तेल, $^{1}/_{4}$ चाय का चम्मच शहद.

सभी सामग्रियों को मिलाकर उससे ५-१० मिनट तक चेहरे पर मसाज करें. इसके बाद नीचे लिखा फ़ेस पैक लगाएं.

तैलीय त्वचा के लिए फ़ेस पैकः-

अंडे की सफ़ेदी, ककड़ी का रस आवश्यकतानुसार पेस्ट बनाने के लिए, १/४ चाय का चम्मच संतरे के छिलके का पाउडर, १ टेबल स्पून बेसन, चुटकीभर हल्दी.

सभी सामग्री को मिलाकर पेस्ट बना लें. इस फ़ेस पैक को चेहरे पर लगाएं. दस मिनट बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें व बर्फ़ रगड़ें.

रूखी त्वचा के लिए मसाज क्रीमः-

एक टेबल स्पून गाढ़ा दही, दो टेबल स्पून

मसला हुआ केला, एक टेबल स्पून मसला हुआ पपीता, एक चाय का चम्मच शहद, एक चाय का चम्मच बादाम का पेस्ट या तेल, एक चाय का चम्मच मक्खन, एक चाय का चम्मच गुलाबजल.

उपरोक्त सभी सामग्रियों को मिला लें. सप्ताह में एक या दो बार चेहरे व गर्दन पर इस क्रीम से मालिश करें. इसके बाद नीचे लिखा मास्क चेहरे व गर्दन पर लगाएं.

रूखी त्वचा के लिए फ़ेस मास्कः-

एक अण्डे का पीला भाग या कच्चा दूध, एक चाय का चम्मच गुलाबजल, एक टेबल स्पून मकई का आटा, एक चाय का चम्मच शहद, एक चाय का चम्मच ग्लिसरीन.

सभी सामग्रियों को मिलाकर पेस्ट जैसा बना लें. चेहरे एवं गर्दन पर लगाएं. दस मिनट बाद चेहरा धो लें इसके बाद ठंडे पानी में गुलाबजल मिलाकर चेहरे पर छींटें मारें, तत्पश्चात् दो बूंद बादाम का तेल लेकर चेहरे व गर्दन पर लगाएं. सप्ताह में एक बार यह मास्क लगाने से चेहरे पर झुर्रियां नहीं पड़तीं.

हाथों की ख़ूबसूरती के लिए क्या करें:

●दिन में कभी भी वक़्त निकालकर हाथों को दो मिनट तक गुनगुने पानी में डुबोकर रखें.

●नींबू का रस निचोड़े गए नींबू की फांक के ऊपर दूध की मलाई या क्रीम लगाकर नाख़ूनों पर रगड़ें.

●एक टेबल स्पून मलाई से दोनों हाथों की गोलाई में मालिश करें.

●हाथों को गुनगुने पानी से धो लें या फिर हाथों पर सूखा आटा मलकर हाथ धो लें. इससे हाथों का चिपचिपापन दूर हो जाएगा.

●मुलायम तौलिए से नाख़ूनों को साफ़ करें व हाथ पोंछकर दो बूंद बादाम का तेल हाथों पर लगाएं. ऐसा करने से आपके हाथ कभी रूखे नहीं होंगे. त्वचा कोमल-मुलायम बनी रहेगी. नाख़ून चमकदार व गुलाबी नज़र आने लगेंगे-

पैरों की ख़ूबसूरती ऐसे निखारें-

●हाथों की ख़ूबसूरती के सभी प्वाइंट्स पैरों के लिए भी अपनाएं.

●साथ ही प्यूमिक स्टोन(पत्थर) पर मलाई रखकर पैरों के तलुवे एवं एड़ी पर मलें.



ऐसा नियमित करने से पैर बिल्कुल मुलायम व ख़ूबसूरत हो जाते हैं.

नाख़ूनों की ख़ूबसूरती ऐसे निखारें

१ टेबल स्पून अंडे की सफ़ेदी, १ चाय का चम्मच नींबू का रस या सिरका, ४ टेबल स्पून अनन्नास का रस, १ चाय का चम्मच बादाम का तेल

सारी सामग्रियों को मिला लें. इस मिश्रण में नाख़ूनों को रोज़ १० मिनट तक डुबो कर रखें व गुनगुने पानी से हाथ धो लें.

चेहरे के लिए प्राकृतिक ब्लीचिंगः

१ छोटा कप ककड़ी का रस, १ टेबल स्पून नींबू का रस, १ टेबल स्पून बादाम क्रीम या ताज़ी क्रीम, १ टेबल स्पून शक्कर, १ कप दूध, ३ टेबल स्पून ब्रांडी, १ टेबल स्पून गुलाबजल, एक टेबल स्पून ग्लिसरीन युक्त साबुन का चूरा.

सभी सामग्रियों को मिलाकर हल्की आंच पर चलाते हुए पांच मिनट तक पकाएं. ठंडा होने पर मिश्रण को फ्रिज़ में रख दें. इसे सप्ताह में तीन बार चेहरे पर लगाएं. दस मिनट बाद चेहरा धोकर बादाम के तेल की कुछ बूंदें चेहरे पर मलें. इसे तब तक इस्तेमाल करें, जब तक कि चेहरे पर ताज़गी नज़र न आने लगे. यह ब्लीचिंग थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बनाकर ताज़ी ही प्रयोग करनी चाहिए.

घरेलू उपचार द्वारा मुंहासों को यूं दूर करें

●चेहरा हमेशा साफ़ रखें.

●नीम की पत्तियों को बारीक काटकर पानी में उबाल कर उसका पानी बोतल में भरकर रख लें. रोज़ जब भी फ़ुर्सत मिले, रुई के फाहे से मुंहासे वाले स्थान पर इसे लगाएं. यह बेहतरीन एन्टीसेप्टीक का काम करता है.

●तुलसी, पुदीना, नीम और मेथी की पत्तियों को पीसकर लेप बनाएं. इस लेप मुलतानी मिट्टी में मिलाकर तैल त्वचा व मुंहासों पर लगाएं.

●जिन मुंहासों से मवाद या ख़ रिसता हो उन्हें कभी नोचें नहीं. गेंदे फूलों को बारीक काटकर पानी उबालें. जब पानी आधा रह जाए तो ठं होने पर इससे चेहरे को साफ़ करें.

●गाजर व टमाटर का रस मि लें. मुलतानी मिट्टी, चंदन पाउड खस पाउडर, कपूरकाची, नीम पाउड संतरा पाउडर सभी को समान मात्रा लेकर गाजर व टमाटर के रस में मिलाकर रो दिन में एक बार मुंहासे सूखने तक लगाएं.

●इसके अलावा मुंहासों से बचने के लि अतिरिक्त देखभाल भी आवश्यक है. पानी ख़ पीएं. आहार में हरी सब्ज़ियां, फल, कच्ची सल की मात्रा बढ़ा दें. मीठी, तली, भारी व गरिष्ठ खा पदार्थों से परहेज़ रखें.

ब्लैक-व्हाइट हेड्स से छुटकारा

चेहरे पर कील(ब्लैक हेड्स या व्हाइट हेड्स हो जाएं तो पूरे चेहरे की रौनक फीकी पड़ जाती और अगर इसे अनदेखा करते हैं तो यह समस्य धीरे-धीरे गंभीर रूप ले लेती है.

●कीलें अक्सर चेहरे पर गंदगी के रूप इकट्ठी होती रहती हैं, जिन्हें हम रिमूवर द्वा नोंचते रहते हैं, जिससे ये और भी गहराती जात हैं, फलस्वरूप त्वचा के छोटे-छोटे छिद्र धीरे धीरे बड़े हो जाते हैं और कीलों का आकार भ बढ़ता जाता है. इससे खुले रोमछिद्र की समस्य बढ़ती चली जाती है, जो मुंहासों के रूप परिवर्तित होने लगती है. ये मुंहासे चेहरे पर दाग़ धब्बे छोड़कर चेहरे को बदसूरत बना देते है इसलिए ब्लैक हेड से छुटकारा पाने के लि उपाय करना ज़रूरी है. इसका सबसे अच्छ तरीक़ा है कि रुई के फाहे को दूध में भिगोक इससे रोज़ चेहरे की सफ़ाई करें, विशेषकर ना के भाग को उलटी दिशा में पोछें. इससे ज़्याद कीलें नहीं बनेंगी व चेहरा साफ़ रहेगा. दूध ए बेहतरीन क्लींजिंग मिल्क है, जिसमें ऐसे सभ पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जो चेहरे की क्लींजिंग टोनिंग, मॉइश्चराइज़िंग सभी एक साथ क सकते हैं.

-डॉ.(श्रीमती) जे. चंद्र

नारी सौंदर्य और स्विमिंग सूट

आज हम इक्कीसवीं सदी की ओर बढ़ रहे हैं. साथ ही आधुनिकता एवं नए फ़ैशन को स्वतंत्र रूप से अपना रहे हैं तो स्विमिंग सूट क्योंकर पीछे रह जाएं. एक सही व आकर्षक स्विमिंग सूट नग्नता नहीं बल्कि स्त्री-सौंदर्य की ख़ूबसूरती को पूर्ण रूप से निखारता एवं उजागर करता है.



खुलेपन और देहमुक्ति का एहसास कराने वाला स्विमिंग सूट (वेदिंग सूट/बिकनी) आज पूरे विश्व की महिलाओं की पहली पसंद बन गया है. पिछले वर्ष इस सूट ने पचास वर्ष पूरे किए. सन् १९४६ में फ्रांस के एक कार कंपनी में डिज़ाइनिंग करने वाले एक इंजीनियर लुईस रियार्ड ने इसका डिज़ाइन तैयार किया था. लुईस रियार्ड ने कैसिनो की एक ख़ूबसूरत मॉडल बर्नाडिनी को स्विमिंग सूट पहना कर पेरिस के एक स्विमिंग पुल में जब पहली बार इसका प्रदर्शन करवाया था, तब उन्होंने यह कल्पना भी नहीं की होगी कि यह पोशाक़ भविष्य में महिलाओं में इतनी लोकप्रिय हो जाएगी.

द्वितीय विश्व युद्ध के बाद महिलाओं ने आज़ादी का दूसरा दौर समझकर इस सूट को अपनाया. स्विमिंग सूट के प्रदर्शन के बाद अनेक विवाद खड़े हुए. अनेक देशों ने अपने यहां समुद्र तटों पर स्विमिंग सूट पहनने पर पाबंदी लगा दी. पर धीरे-धीरे सभी विवाद ख़त्म हो गए.

हॉलीवुड की अभिनेत्री ब्रिजीट बार्डोट ने 'एण्ड गॉड क्रिएटेड वुमन' फ़िल्म में पहली बार स्विमिंग सूट पहन कर पर्दे पर आयी तो पूरे विश्व में तहलका मच गया. अब तो बॉलीवुड की फ़िल्मों में भी स्विमिंग सूट में अभिनेत्री का होना आम बात है.

विशेषज्ञों का कहना है, ''यह मादक या कामोत्तेजक पोशाक़ न होकर नारी के सौंदर्य के आकर्षण को उभार कर सामने लाने वाली पोशाक़ है. जिसके चलते स्विमिंग सूट को सौंदर्य प्रतियोगिता में शामिल किया गया है. प्रसिद्ध मॉडल सुंदरियों का कहना है, स्विमिंग सूट एक नया आत्मविश्वास मन में जगाता है.''

विदेशों में हर किशोरी साल में ५-६ स्विमिंग सूट अवश्य ख़रीद लेती है. भारत के कई शहरों में महिलाओं से स्विमिंग सूट के बारे में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर जो मिले हैं उनसे यह निष्कर्ष निकलता है कि भारतीय महिलाओं को स्विमिंग सूट के बारे में विशेष कोई जानकारी नहीं है. भले ही भारतीय महिलाओं को स्विमिंग सूट के बारे में अधिक जानकारी न हो. पर धीरे-धीरे भारतीय महिलाओं में भी इसकी लोकप्रियता बढ़ रही है.

कैसा हो स्विमिंग सूट

सौंदर्य विशेषज्ञों का कहना है स्विमिंग सूट पहनने के पहले यह जानना ज़रूरी है कि कौन-सा सूट शरीर के अनुरूप फबेगा. स्विमिंग सूट के चुनाव की ज़रा सी चूक सौंदर्य को फीका कर देती है. वरिष्ठ तैराकी प्रशिक्षक श्री एम. मोईन से इस विषय पर बातचीत की. तो उन्होंने बताया, "महिलाओं के लिए तीन डिज़ाइन लियोटर्ड, लो कट बैक तथा कवरिंग स्कर्ट तैयार की जाती है. लियोटर्ड ख़ासकर एरोबिक के लिए तैयार किए जाते हैं. भारतीय महिलाएं कवरिंग स्कर्ट अधिक पसंद करती हैं." श्री मोईन ने बताया, "जब भी स्विमिंग सूट ख़रीदने जाएं तो कुछ बातों का ध्यान रखें."

- स्विमिंग सूट की मोहकता को देखकर उसे न ख़रीदें. दुकान पर ट्रायल केबिन में जाकर अपने पसंदीदा स्विमिंग सूट को पहनें. इसके बाद शीशे में सभी कोण से अच्छी तरह से देख लें कि सूट शरीर के अनुसार फिट है या नहीं. आगे के भाग पर सिकुड़न तो नहीं आ रही. शरीर पर फिट होने पर ख़रीदें.
- हो सके तो अपनी सहेली को साथ ले जाएं. जो आपको बता सके कि आप पर कौन-सा सूट फब रहा है.
- यदि आप दुबली-पतली हैं, तो कमर के पास कसने वाला तथा गहरी छाप वाला स्विमिंग सूट पसंद करें. यह ख़ूब फबेगा.
- कूल्हा भरा होने पर कम कटाववाला स्विमिंग सूट चुनें. किंतु जांघों के बीच व उसके आसपास कसाव हो.
- शरीर का मध्य भाग व उसके आस-पास कसाव हो.
- शरीर का मध्य भाग पुष्ट होने पर जांघों के पास कटाववाला व अधिक छाप वाला सूट पसंद करें.
- पृष्ठ भाग अधिक ऊंचा होने पर ऐसे सूट चुनें, जो जांघों व कूल्हे को कसे रहें.
- स्तन छोटे होने पर गद्दीदार ब्रा वाले सूट का चुनाव करें.
- कमर मोटी होने पर जांघों के पास कम कटाव वाला चुस्त व हल्के रंग के सूट का चुनाव करें.
- पूरा शरीर मोटा होने पर मिनी स्कर्ट वाला टू पीस सूट लें. जिसकी ब्रा कटोरीनुमा कटी हो.
- धड़ लम्बा होने पर जांघों के पास अधिक कटाववाला सूट ख़रीदें.

नायलॉन या लिका के स्विमिंग सूट ख़रीदने की बजाए सूती सूट ख़रीदें. जो शरीर तथा त्वचा को प्रभावित नहीं करते. स्विमिंग सूट का खिंचाव (इलास्टीसिटी) समाप्त होने पर तुरंत दूसरा सूट खरीदें. स्विमिंग सूट को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए उसे छाया में सुखाएं.

- आशा एम. कुमार

ऋतुओं का राजा वसंत

वसंत को ऋतुराज अर्थात् ऋतुओं का राजा कहा गया है, क्योंकि वसंत ऋतु गर्मी की चिलचिलाती धूप, शीत की कंपकंपाती तथा बरसात के उत्पात से नितांत मुक्त होती है. वातावरण शांत एवं समरस हो जाता है.

वसंत के आते ही सृष्टि में उल्लास एवं आमोद-प्रमोद छाने लगता है. नवविकसित पुष्पों-पत्तों तथा खिली हुई पीली सरसों की वसंती चुनरिया को देखकर सम्पूर्ण सृष्टि मस्ती से झूम उठती है. प्रकृति का अनुसरण करते हुए स्त्री-पुरुष भी पीले वस्त्र धारण करके परस्पर हार्दिक अभिनंदन करते झूमते-गाते हैं. नवयौवनाएं प्रेम-अनुराग से भर उठती हैं.

माघ माह की शुक्ल पंचमी को पड़ने वाला वसंत पर्व हमारे वैदिक तथा पौराणिक काल से ही सरस्वती पूजा का पर्व भी माना जाता रहा है. इसी दिन ब्रह्मा ने सृष्टि की मूक नीरसता को भंग करने के लिए सरस्वती देवी की उत्पत्ति की, जिनके हाथ में वीणा प्रदान कर उन्हें संसार को वाणी प्रदान करने का आदेश एवं आशीष दिया. सरस्वती की कृपा से ही चूंकि मनुष्य को सद्विवेक, प्रतिभा व वाणी की पहचान होती है. इसीलिए वसंत पंचमी पर सरस्वती की पूजा की जाती है.

यदि हम इतिहास उठाकर देखें तो पता चलेगा कि इस अवसर पर प्राचीन काल में बड़े-बड़े राजा-महाराजा विद्वान-गोष्ठियों का आयोजन किया करते थे. इसमें कवि, नाटक-प्रणेता तथा लेखक पुरस्कृत एवं सम्म्रानित हुआ करते थे.

वसंत पर्व मनाने का वैज्ञानिक कारण प्रमुख रूप से यह है कि यह पर्व हमें अपने आहार-विहार में उचित परिवर्तन कर लेने की सूचना देता है. वसंतागमन के साथ ही हमारे शरीर के रक्त में हल्का-हल्का द्रव उत्पन्न होने लगता है, जिससे नई स्फूर्ति तथा नवचेतना का प्रादुर्भाव होता है. हमारे आयुर्वेदाचार्यों ने इसी कारण इस ऋतु को कामोद्दीपक के रूप में वर्णित किया है. हमारे शरीर में जो द्रव उत्पन्न होता है, वह हमारे कामतंतुओं को झंकृत करता है. इसलिए आयुर्वेदाचार्यों ने वसंत पंचमी के बाद गर्म तथा उत्तेजक पदार्थों का कम सेवन करने पर जोर दिया है. इससे हमारे शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ता. आचार्यों ने वसंत पर्व पर आम्रमंजरी के मर्दन तथा प्राशन का वर्णन करते हुए इसे स्वास्थ्य हेतु गुणकारी बताया है. आम्रमंजरी के सेवन से अतिसार, प्रमेह तथा रक्त रोगों का भय नहीं रहता. इसके सेवन से त्रिदोषों का नाश होता है. इस प्रकार वसंत पर्व हमारे लिए एक महत्वपूर्ण पर्व है.

- पुष्कर द्विवेदी

पृष्ठ १८ का शेष

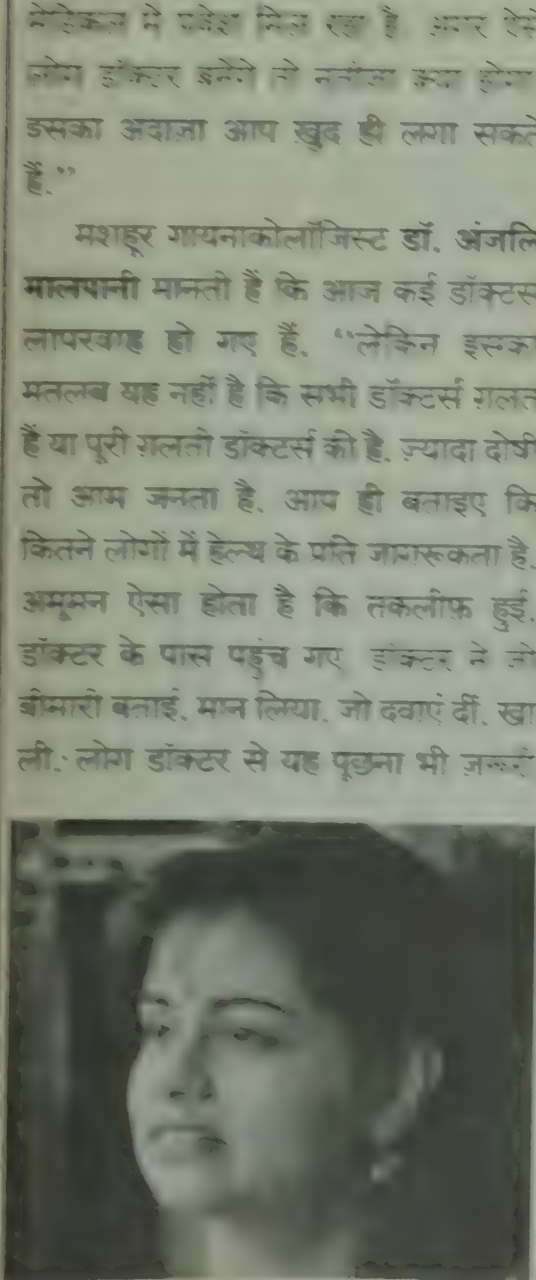
बड़े शर्म की बात है कि मेडिकल प्रोफेशन भी कमर्शियल वस्तुओं की श्रेणी में आ गया.

आज तो स्थितियां फिर भी बेहतर हैं पर आने वाला वक्त तो और भी बुरा होगा



क्योंकि हमारी पॉलिसी ही गलत हो गई. ६०% आरक्षण के तहत ३५% वालों को भी मेडिकल में प्रवेश मिल रहा है. अगर ऐसे लोग डॉक्टर बनेंगे तो नतीजा क्या होगा, इसका अंदाज़ा आप ख़ुद ही लगा सकते हैं.”

मशहूर गायनाकोलॉजिस्ट **डॉ. अंजलि मालपानी** मानती हैं कि आज कई डॉक्टर्स लापरवाह हो गए हैं, “लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि सभी डॉक्टर्स ग़लत हैं या पूरी ग़लती डॉक्टर्स की है. ज़्यादा दोषी तो आम जनता है. आप ही बताइए कि कितने लोगों में हेल्थ के प्रति जागरूकता है. अमूमन ऐसा होता है कि तकलीफ़ हुई, डॉक्टर के पास पहुंच गए, डॉक्टर ने जो बीमारी बताई, मान लिया. जो दवाएं दीं, खा लीं. लोग डॉक्टर से यह पूछना भी ज़रूरी



नहीं समझते कि उन्हें बीमारी क्या है? मैंने हेल्थ लाइब्रेरी खोल रखी है लोगों के लिए.

चिकित्सकीय लापरवाही की स्थिति में मरीज क्या करे:

❒ करीबी उपभोक्ता-संरक्षण केन्द्रों से संपर्क करें.

❒ आवश्यक हो तो डॉक्टर के खिलाफ आपराधिक मामला दर्ज करें.

❒ चिकित्सक अथवा चिकित्सा-संस्थान द्वारा दिए गए सभी कागजों-रसीदों को सहेज कर रखें.

❒ चिकित्सक से किसी तरह का अनुबंध करने से पहले उसे भली-भांति समझ लें.

❒ चिकित्सक 'भगवान' है, इस धारणा को त्याग कर उसे महज एक सेवाकर्ता और स्वयं को उपभोक्ता समझकर अपने अधिकारों को लेकर पूर्णतः सतर्क रहें.

❒ इसके अलावा राज्य मेडिकल एसोसिएशन, नेशनल मेडिकल एसोसिएशन के कार्यालयों में जाकर चिकित्सक के खिलाफ़ शिकायत दर्ज करायी जा सकती है.

साथ ही आप यहां भी अपनी शिकायत दर्ज कर सकते हैं-

● **दि कम्प्लेंट्स कमिटि,** कंज्यूमर गाइडेंस सोसायटी ऑफ़ इंडिया 'जे' हटमेंट, महापालिका मार्ग, कामा हॉस्पिटल के सामने, मुंबई-४००००१

● **मुंबई ग्राहक पंचायत,** ग्राहक भवन, संत ज्ञानेश्वर मार्ग, जुहू, विले पार्ले, जे.वी.पी.डी. स्कीम, मुंबई-४०००५६

● **महाराष्ट्र स्टेट कंज्यूमर,** डिस्पीयूट रिड्रेसल कमीशन, १०२, ओल्ड एडमिनिस्ट्रेशन स्टॉफ कॉलेज, कैपिटल सिनेमा के सामने, हजारीमल सोमानी मार्ग, मुंबई-४००००१

● **नेशनल कंज्यूमर डिस्पीयूट,** रीड्रेसल कमीशन, 'ए' विंग, ५वां माला, जनपथ भवन, नई दिल्ली-११०००१

पर कितने लोग आकर इस लाइब्रेरी का इस्तेमाल करते हैं?” डॉ. अंजलि ने बताया कि अभी कुछ महीने पहले ही उनके यहां एक दंपति आए थे, जिन्हें कई सालों से बच्चा नहीं हो पा रहा था. “उन्होंने मुंबई के नामी डॉक्टर से इलाज करवाया था (डॉ. अंजलि उस डॉक्टर का नाम नहीं लेना चाहती) और उस डॉक्टर ने उस औरत का छोटा सा ऑपरेशन करने के बाद उन्हें यकीन दिला दिया था कि अब जल्दी ही उन्हें संतानसुख मिलेगा. लेकिन इसके बावजूद जब ७-८ सालों तक उन्हें बच्चा नहीं हुआ तो वे मेरे पास आए. जब मैंने औरत का चेकअप किया तो पाया कि उसकी एक ट्यूब निकाल ली गई है. बाद में मैंने उन्हें टेस्ट ट्यूब बेबी की सलाह दी. आज वो औरत गर्भवती है. मैं ख़ुद हैरान हूं कि ऐसे केसेस कैसे हो जाते हैं. ख़ैर, मेरा तो मानना है कि अगर मेडिकल लापरवाही की कोई घटना घटती है तो ठीक से जांच-पड़ताल करनी चाहिए और अगर डॉक्टर दोषी पाया जाता है तो उसके खिलाफ कार्रवाई भी होनी चाहिए.”

डॉ. देवव्रत बादलीकर (एमडी) जो वाईएमटी आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और हॉस्पिटल के प्रिंसिपल हैं का कहना है, “जब से सुप्रीम कोर्ट ने डॉक्टरों के खिलाफ़ मरीजों को मुआवजे की मांग करने का अधिकार दिया है, कई मरीज नॉर्मल डेथ को भी डॉक्टरी लापरवाही समझ लेते हैं और भारी-भरकम मुआवजा की मांग करने लगते हैं. इससे कई डॉक्टर सीरियस मरीज को हाथ लगाने से भी डरने लगे हैं. इसलिए मेरे ख़याल से सुप्रीम कोर्ट को अपने निर्णय पर



पुनर्विचार करना चाहिए. साथ ही आम जनता को भी हेल्थ-एजुकेशन दी जानी चाहिए, उन्हें क़ानून के बारे में बताना चाहिए."

आम जनता की क्या राय है?

डॉक्टर्स की लापरवाही या ग़लत इलाज का ख़ामियाज़ा तो आख़िरकार आम जनता को ही भुगतना पड़ता है. अतः मेडिकल लापरवाही के बारे में हमने आम जनता की राय भी ली-

मेडिकल लापरवाही क्या है?

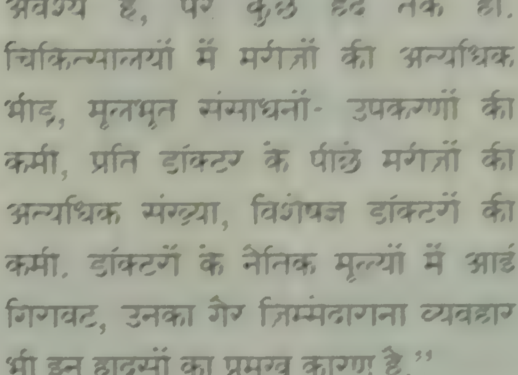
- जब डॉक्टर मरीज़ को वक़्त पर देखने से इन्कार कर दे.
- जब डॉक्टर मरीज़ की हालत और बिगड़ने पर भी दूसरे डॉक्टर से चिकित्सकीय सलाह-मशविरा न ले.
- जब डॉक्टर ग़लत दवा दे दे.
- जब हॉस्पिटल में प्रशिक्षित स्टाफ़ न हो.
- जब डॉक्टर समय-समय पर मरीज़ का चेकअप न करे.
- जब हॉस्पिटल में आवश्यक उपकरण, औज़ार या सुविधाएं न हों.
- जब डॉक्टर यह जानते हुए भी कि वह मरीज़ का इलाज नहीं कर पाएगा, किसी दूसरे डॉक्टर को केस नहीं सौंपता.

घनश्याम यादव, जो कम्प्यूटर इंजीनियर हैं का कहना है- "पैसे कमाने के पीछे आज ज़्यादातर डॉक्टर्स इतने लालची हो गए हैं कि उनके पास अध्ययन और अनुसंधान के लिए समय ही नहीं है. एंटीबायोटिक व पैरासिटामोल युक्त दवाइयों का लंबे समय तक सेवन जानलेवा हो सकता है, लेकिन ज़्यादातर नुक्कड़ छाप डॉक्टरों की पसंदीदा दवाएं यही हैं. मेरे ख़याल से चिकित्सकों के लिए एक निश्चित रकम से अधिक फ़ीस न लेने से संबंधित क़ानून बनाकर व मरीज़ को समुचित जानकारी देने के लिए बाध्य करके ऐसे हादसों में कमी लाई जा सकती है.

पुष्पा नाडकर्णी ५० वर्षीय विधवा हैं, डॉक्टरों की लापरवाही ने उनसे उनका पति छीन लिया. "एक रात उन्हें बस बुख़ार आया. रात में कोई डॉक्टर मौजूद न होने की वजह से हम उन्हें पास के एक हॉस्पिटल में ले गए. उन्होंने एडमिट करने के लिए कहा, लेकिन साथ ही यह भी कहा कि कोई कॉम्प्लिकेशन नहीं है. दूसरे दिन वे ठीक रहे. बुख़ार भी कम हो गया था. लेकिन तीसरे दिन सुबह ५ बजे अचानक उनकी मौत हो गई. क्यों, कैसे कुछ नहीं मालूम." फफक पड़ती हैं पुष्पा जी. "हम लोगों के लिए तो यह बहुत बड़ा शॉक था. हमने तो सोचा भी नहीं था कि मामूली से बुख़ार में उनकी जान चली जाएगी. अगर डॉक्टरों ने उनका ठीक से इलाज किया होता तो शायद वे बच जाते."

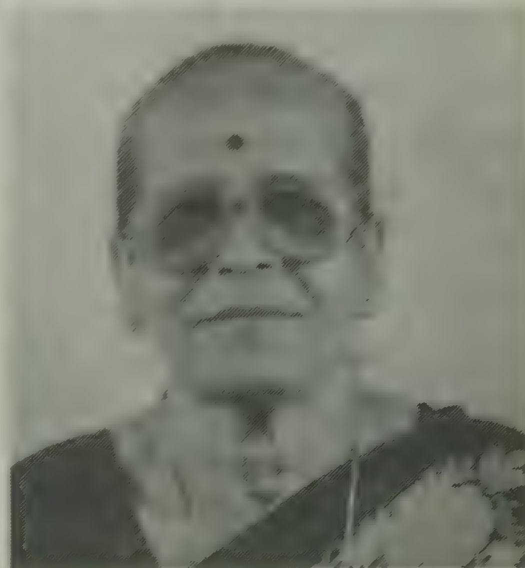
नीलकंठ पारटकर का कहना है कि मेडिकल लापरवाही के चलते होने वाले हादसों की तादाद बढ़ने की एक नहीं, कई वजहें हैं. इसके लिए डॉक्टर्स ज़िम्मेदार अवश्य हैं, पर कुछ हद तक ही. चिकित्सालयों में मरीज़ों की अत्यधिक भीड़, मूलभूत संसाधनों- उपकरणों की कमी, प्रति डॉक्टर के पीछे मरीज़ों की अत्यधिक संख्या, विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी, डॉक्टरों के नैतिक मूल्यों में आई गिरावट, उनका ग़ैर ज़िम्मेदाराना व्यवहार भी इन हादसों का प्रमुख कारण है."

श्रीमती एस्सी लोबो, जो बिज़नेसवूमन हैं और गोवा में एक होटल की मालकिन भी, को भी डॉक्टरों से ढेरों शिकायतें हैं- "वी बिलीव दीज़ डॉक्टर्स लाइक गॉड, लेकिन आजकल जैसे केसेज़ होने लगे हैं, उसे देखते हुए लगने लगा है कि डॉक्टर्स भी गॉड नहीं, बिज़नेसमैन हो गए हैं. आजकल जिस तरह की मेडिकल लापरवाहियां हो रही हैं,



इसे देखकर मुझे तो लगता है कि अब मरीज़ों को डॉक्टरों से नूतन ज़िंदगी की उम्मीद करनी ही नहीं चाहिए."

लेकिन **श्रीमती प्रतिभा वर्तीकर** की इस बारे में अलग ही सोच है. "मेरे साथ या मेरे आसपास तो ऐसी कोई घटना कभी नहीं घटी. लेकिन अगर यह सच है तो बहुत ग़लत है. डॉक्टर्स के हाथ में मरीज़ों की ज़िंदगी होती है. लोग कितने विश्वास के



साथ डॉक्टर के पास जाते हैं. ऐसे में अगर डॉक्टर ही लापरवाह या ग़लत होगा तो न जाने कितनों की ज़िंदगी ख़तरे में पड़ जाएगी."

स्वास्थ्य विभाग, डॉक्टर्स और जनता सभी के विचार जानने के बाद यह तो स्पष्ट है कि ग़लती कहीं न कहीं ज़रूर होती है, लेकिन सब अपना पल्ला झाड़ अलग हो जाते हैं. जिसका घर संसार लुट जाता है, उसके दर्द का एहसास किसी डॉक्टर को नहीं होता. होगा भी कैसे? उसे तो शरीर का दर्द समझ में आता है जिसके लिए वह पेन किलर इंजेक्शन और अपनी फ़ीस- बस इतना ही समझता है. गुज़ारिश है स्वास्थ्य विभाग से, डॉक्टर्स से कि एक मरीज़ भी इंसान होता है. इसलिए इंसान बन कर उसे देखें. उससे कितना पैसा कमाया जा सकता है यह सोचकर नहीं, बल्कि उसे कैसे बचाया जा सकता है, यह सोचकर इलाज करें.

- प्रतिभा तिवारी

प्रायः उम्र हो जाने पर लोग अपने आप को निष्क्रिय समझ बैठते हैं. 'अब क्या बनना-संवरना,' 'बुढ़ापे में कौन देखता है यह सब.' अरे जनाब, हर उम्र की अपनी एक ख़ासियत होती है. बढ़ती उम्र में व्यक्तियों का सलीकेदार पहनावा, सौम्य व उदार व्यक्तित्व लोगों को प्रभावित किए बग़ैर नहीं रहता. अतः जीवन की संध्या बेला को यूं न जाने दें, इसे गुलशन में खिले फूलों की तरह महकने दें.

बढ़ती उम्र में लोगों को यूं क़ायम रखना चाहिए अपना आकर्षण

ख़ूबसूरत व आकर्षण नज़र आना व इसके लिए प्रयत्नशील रहना महज़ युवाओं के लिए ही ज़रूरी नहीं है, न ही सजना-संवरना सिर्फ़ युवाओं का अधिकार है. ज़रा-सी उम्र बढ़ी नहीं कि, "अब क्या करना है नये कपड़े पहनकर? अब इस उम्र में क्या शोभा देगा ये सब?" या फिर "अरे अब तो अपने बच्चों के खेलने-खाने के दिन हैं, हम क्रीम-लिपस्टिक लगाकर कहां जाएंगे?' लीजिए साहब इस बूढ़ी मानसिकता के ज़ेहन पर हावी होते ही अच्छे-भले तंदुरुस्त, कल तक चुस्त-दुरुस्त नज़र आनेवाले महिला-पुरुष भी बूढ़े लगने लगते हैं.

लेकिन यह मानसिकता बिल्कुल ग़लत है. आकर्षक, टिपटॉप तरीक़े से रहना, अपने पहनावे और रख-रखाव के प्रति सजग रहना बढ़ती उम्र में लोगों के लिए कहीं अधिक ज़रूरी है, बनिस्पत युवाओं के, क्योंकि जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, ज़िम्मेदारियों के बोझ तले व्यक्ति की मोहकता दम तोड़ने लगती है. उसका प्राकृतिक सौंदर्य ख़त्म होने लगता है और उसे 'आउट डेटेड' भी माना जाने लगता है. इन सब वजहों से लोग उससे दूर भागने लगते हैं.

इसी दौर में आवश्यक है कि आप अपने आपको प्रेज़ेन्टेबल बनायें. इस तरह से सजे-संवरें, जो आपकी उम्र और पद के मुताबिक़ हो साथ ही आपके व्यक्तित्व में भी





गरिमामय आकर्षण भर दे. ये सब कैसे और किस तरह से किया जा सकता है, आइये इस पर विचार करें.

मानसिक/वैचारिक स्तर पर तैयारी

❒ **आपको ज़िंदगी काटनी नहीं जीनी हैः** अधेड़ उम्र तक पहुंचते-पहुंचते अक्सर लोगों की सोच यह हो जाती है कि अपनी ज़िंदगी तो हम जी चुके, अब तो बाकी बचे दिन बस काटने भर हैं. यदि आप अपने परिवार और समाज पर बोझ नहीं बढ़ाना चाहते हैं तो सबसे पहले आप अपनी इस मानसिकता को बदलें. अगर आप ही अपनी ज़िंदगी से बेज़ार हो जाएंगे तो किसी और की आप में दिलचस्पी भला क्यों रह जाएगी? आपके अपने भी आपसे बोर होकर किनारा कर लेंगे.

अतः उमंग और उत्साह का झरना अपने अंदर सतत् प्रवाहित होते रहने दीजिए. यही उत्साह आपके क्रियाकलापों में झलकेगा और आपके व्यक्तित्व को प्रभावी व तेजस्वी बनाएगा.

❒ **अपनी सोच सकारात्मक बनाए रखिएः** यह बहुत ज़रूरी है कि आप अच्छा सोचें और आशावान बने रहें, क्योंकि व्यक्ति के सोच और उसके विचार बहुत मायने रखते हैं. इसके अलावा व्यक्ति की मानसिक सोच उसकी शारीरिक अवस्था को भी प्रभावित करती है और उसके संपूर्ण व्यवहार में प्रतिबिम्बित होती है.

❒ **नयी पीढ़ी से घुलिये-मिलियेः** नौजवानों में एक सहज उत्साह, उल्लास कुछ कर गुज़रने की ललक होती है. जीवन मूल्यों के प्रति उनकी आस्था, उनकी अदम्य जिजीविषा आपकी सुप्तप्रायः ऊर्जा, आकांक्षा को भी नया जीवन देने का दम रखती है. इसलिए आत्मविश्वास से भरपूर नयी पीढ़ी से दूर न भागिये. उनके साथ रहकर आज की जीवनशैली और उनके क्रियाकलापों को आप क़रीब से जान और समझ पाएंगे. इससे आपको अपना अतीत ही नहीं वर्तमान भी अच्छा लगने लगेगा और आप अपने-आपको आज के दौर से जुड़ा हुआ पाएंगे, फलतः अपनापन महसूस कर ख़ुश और संतुष्ट रहेंगे.

❒ **अपने लिए भी जीएंः** यूं तो मनुष्य एक सामाजिक प्राणी होने के नाते हज़ारों रिश्तों-नातों से बंधा रहता है और इन सबके प्रति अपनी ज़िम्मेदारियां उसे पूरी करनी होती हैं. इस सब में उसकी आधी ज़िंदगी बीत जाती है. लेकिन इन सब के साथ हर व्यक्ति को हक़ होता है कि वह अपने लिए भी अपनी ज़िंदगी जीए. पर अमूमन ऐसा होता नहीं, क्योंकि सारी ज़िंदगी दूसरों के लिए खटते-खटते वह अपनी पसंद, अपने शौक़ और ख़्वाहिशें भूल जाता है.

लेकिन यही सही वक़्त है, जब आप बिना किसी गिले-शिकवे के अपने भूले-बिसरे शौक़ पूरे कर सकते हैं. इससे आपको मानसिक संतुष्टि मिलेगी, फलतः आप शारीरिक तौर पर भी स्वयं को बेहतर महसूस करेंगे और आपको ज़माने से शिकायतें भी नहीं होंगी.

❒ **अपने और अपने जीवनसाथी पर खुले हाथों से ख़र्च कीजिएः** आम मध्यमवर्गीय लोगों का जीवन अपनी छोटी-सी तनख़्वाह से अपने पूरे परिवार की आवश्यकताओं की पूर्ति करने की कोशिश में ही बीत जाता है, इसके चलते उसमें कंजूसी की प्रवृत्ति पनप जाती है. किन्तु रिटायरमेंट के बाद बुज़ुर्ग दंपत्ति को अपना पैसा अपने आप पर ही ख़र्च करना चाहिए. ज़िंदगीभर छोटी-छोटी इच्छाओं का दमन करते रहे व्यक्तियों को इस उम्र में अपनी इच्छाओं को मारना नहीं चाहिए. कुछ लोग उम्र के अंतिम दौर में भी पैसा बचाकर रखने की आदत के शिकार होते हैं, तो कुछ अपने बच्चों के लिए अधिक-से-अधिक दौलत, ज़ेवर, प्रॉपर्टी छोड़कर जाना चाहते हैं और स्वयं कष्ट, तंगी, फटेहाली में दिन काटते हैं. कृपया ऐसा मत कीजिए. अपने तन-मन के आराम व तंदुरुस्ती के लिए उन रुपयों को बिना किसी अपराधबोध के ख़र्च कीजिए.

शारीरिक व भौतिक तैयारी

अपने मन को स्वस्थ, चुस्त-दुरुस्त करने के बाद बारी आती है शरीर और चेहरे को संवारने की. इसके लिए ज़मीन-आसमान एक करने की ज़रूरत नहीं, केवल अपने रख-रखाव के प्रति थोड़ा-सा सजग रहने की आवश्यकता है. साथ ही है अच्छे, स्मार्ट, दिखने की उस ख़्वाहिश को पुनः जागृत करने की, जो युवावस्था में आपमें थी.

उम्र के साथ-साथ शरीर जर्जर और अनाकर्षक होता



जाता है. आप इसे जितना खुला रखेंगे, उतने ही ज़्यादा अनाकर्षक, कमज़ोर और बूढ़े लगेंगे. इसलिए ज़रूरी है कि घर में भी आप लुंगी-बनियान की बजाय कुर्ता-पायजामा पहनें.

जब कभी भी घर से बाहर निकलें, साफ़-धुले, प्रेस किये कपड़े पहनकर ही जायें. मैले-कुचैले, सिकुड़न भरे कपड़े कभी न पहनें. इसके अलावा सही फ़िटिंग, रंग और मौक़े के अनुरूप चुनी गयी पोशाक व्यक्तित्व को निखार देती है. अतः जब कभी अपने लिए कपड़े ख़रीदने जाएं तो कुछ भी न उठा लाएं. सोच-समझकर आप पर फ़बने वाले रंग और कपड़े चुनें.

अच्छी ड्रेस के साथ शानदार जूते/सैंडिल पहनेंगे तभी सोने पे सुहागा होगा.

महिलाओं के लिए

❒ **परिधानः** भारतीय महिलाओं की पहचान है 'साड़ी', जो हर उम्र की महिलाओं पर खिलती है. पर साड़ी की ख़ूबसूरती आधी उसकी अपनी होती है और आधी उसके पहनने के तरीके और सलीक़े में छुपी होती है. पर अक्सर अधिक उम्र की महिलाएं साड़ी पहनती नहीं लपेटती हैं, न तो प्लेट्स ठीक से जमी होती है न ही पल्ला.

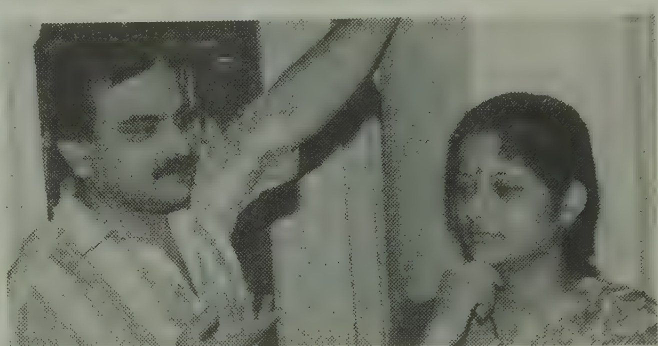
आप अधिक उम्र की होने के बावजूद आकर्षक और स्मार्ट लग सकती है, बशर्ते सलीके से साड़ी बांधें.

साड़ी ख़रीदते वक़्त रंग व डिज़ाइन के मामले में सावधान रहना होगा. आप पर चटख-शोख रंग, सुर्ख लाल, बैंगनी, नीला, मजेन्टा, हल्दी पीला अशोभनीय लगते हैं. ऐसे ही बड़े-बड़े फूलोंवाले प्रिंट आपके व्यक्तित्व को हल्का बना देता हैं.

पार्टी में पहनने के लिए आप कोसा सिल्क, खादी सिल्क, कॉटन, ऑरगंडी की साड़ियां चुनिए. विवाहोत्सव में भी ज़री की लकदक बनारसी साड़ियों से परहेज़ कीजिए. हां, सुनहरे या रुपहले बॉर्डर के साथ साड़ी पर हल्की बूटी हों तो ऐसी साड़ी आपकी उम्र को गरिमा देगी.

यदि आप सलवार सूट पहनने का शौक़ रखती हैं तो बेशक पहनिए, लेकिन सूट के साथ दुपट्टा अवश्य लीजिए और उसे दोनों कंधों पर फैला कर लीजिए. फ़ैशन में आकर साइड दुपट्टा मत डालिये, यह आपके उम्र को देखते हुए अच्छा नहीं लगेगा.

❒ **अपने लुक्स को आकर्षक बनानाः** पहले की तरह ही अपनी ख़ूबसूरती का ख़याल रखें. उम्र बढ़ने पर त्वचा रुखी व ढीली पड़ने लगती है. अतः चुस्त-दुरुस्त रहने के लिए अपने शरीर की मालिश कीजिए. साथ ही नियमित रूप से हल्के-फुल्के व्यायाम भी कीजिए. यह तन के साथ आपके मन को भी स्वस्थ रखेंगे.



अधिक उम्र में सजना-संवरना तो चाहिए, लेकिन उसका अंदाज़ युवाओं से जुदा होना चाहिए. जैसे लिपस्टिक लगाएं तो नेचुरल शैड की लगाएं या फिर कोई हल्का कलर लगायें. ऐसे ही अगर आप ब्लशर व आई शैडो के इस्तेमाल की आदी हैं तो एकदम से उसे छोड़िये नहीं. हां, उम्र के साथ इन सबका हल्का शेड लगाइए. पारिवारिक विवाहोत्सव में सम्मिलित होनेवाली हों तो विवाह के दौरान पहनने वाली साड़ी, ज्वेलरी, मैचिंग चूड़ियां, अपना कॉस्मेटिक बैग बेझिझक तैयार कीजिए. अपने साथ-साथ पतिदेव के रख-रखाव पर भी ध्यान दीजिए. उन्हें भी अच्छे से रहने के लिए प्रेरित करें, क्योंकि जोड़ी तो तभी जमेगी, जब दोनों ही सजे-धजे रहें.

हेयर डाय इस्तेमाल करने में बुराई नहीं, लेकिन यह ज़रूरी है कि आप पति-पत्नी दोनों ही इसका इस्तेमाल करें, वरना एक के बाल सफ़ेद और दूसरे के पूरे काले- अजीब से लगेंगे.

और अब एक अंतिम मगर महत्वपूर्ण बात- इस उम्र में टिपटॉप रहना आपके लिए इसलिए भी ज़रूरी है, ताकि आपके बच्चों के जीवनसाथी आपकी इज़्ज़त करें, आपको महत्वपूर्ण मानें, क्योंकि सलीके से रहने वाले को सभी पसंद करेंगे.

हर उम्र की ख़ूबसूरती अलग होती है. अधिक उम्र में आपको इस तरह तैयार होना चाहिए कि आपका व्यक्तित्व सौम्य, शालीन व सादगी से परिपूर्ण गरिमामय और प्रभावशाली लगे. बातचीत में संतुलन, संयम और बुद्धि की प्रखरता झलकनी चाहिए.

और फिर सबसे बढ़कर आपको अब भी आकर्षक बने रहना चाहिए स्वयं अपने व अपने जीवनसाथी के लिए. अच्छे कपड़े पहन अपने मोहक व्यक्तित्व को आईने में निहारिये, आपको स्वयं पर प्यार आ जाएगा. और जब तक आपको स्वयं में कशिश नज़र आएगी तब तक घर-परिवार व परिचित भी आपकी तरफ़ आकर्षित होंगे. अगर आप स्वयं ही ख़ुद को बुज़ुर्ग व चुका हुआ मान लेंगे तो कोई और क्यों आपको महत्व देगा? हर वक़्त अपने अतीत को याद करते रहना बेमानी है- हमारे ज़माने में तो... या फिर सन् पचपन में... का आपका रूप नयी पीढ़ी को आपसे दूर कर देगा.

सबसे घुलमिल कर रहिए. अपने से छोटों की तारीफ़ करें, अड़ियल रवैया नहीं अपनाइये. एक बात और याद रखिए, इंसान की उम्र उतनी ही होती है जितनी वह महसूस करता है. अपने स्वास्थ्य का ख़याल रखिए और ज़िंदगी को ख़ुशगवार बनाए रखिए और कभी आह भरकर यह न कहिए कि-

अब इत्र भी लगा लें,
तो महकता नहीं बदन
अजी वो दिन हवा हुए,
जब पसीना गुलाब था.

- निधि निगम

अण्डे

जानने योग्य बातें

अच्छी सेहत के लिए अगर आप संतुलित आहार, नियमित व्यायाम करते हैं यानी फ़िटनेस का पूरा-पूरा ख़याल रखते हैं, लेकिन अंडे की अहमियत से बेख़बर हैं, तो समझ जाइए कि कहीं कुछ कमी रह गई है. पौष्टिकता से भरपूर अंडा आपकी सेहत के लिए बेहद ज़रूरी है. इसलिए रोज़ अंडे खाना न भूलें.

ज़्यादातर आहार में कुछ गिने-चुने पोषक तत्व ही होते हैं. इसके विपरीत अण्डे में मानव शरीर के लिए आवश्यक लगभग सभी पोषक तत्व संतुलित अनुपात में पाए जाते हैं.

इसलिए तो दो अण्डों से हमें १६० कैलोरी ऊर्जा तथा दैनिक ज़रूरत की कुल प्रोटीन, विटामिन 'ए', 'विटामिन डी', रिबोफ्लेविन, फॉलिक एसिड, पैन्टोथेनिक एसिड, विटामिन बी-१२, फास्फोरस और आयोडीन का २०% हिस्सा प्राप्त होता हैं. मोटे तौर पर औसतन ५५ ग्राम वज़न के अंडे में ६ ग्राम प्रोटीन, लगभग १.७ ग्राम फैटी एसिड और ३.६ ग्राम अनसैचुरेटेड फैटी एसिड पाया जाता है. इस अनुपात को पोषण विशेषज्ञ आदर्श मानते हैं.

अण्डों से थोड़े में ही भरपूर पोषण पाकर ख़ासतौर से स्वल्पाहारी मितव्ययी लोगों की तो बाछें ही खिल पड़ती हैं, क्योंकि इन सारी बातों का निचोड़ तो यही है ना कि आप कम-से-कम क़ीमत में शक्ति भरे शुद्ध पोषक तत्व प्राप्त कर सकती हैं.

अब अगर आप अण्डों के स्वादिष्ट व्यंजन तैयार करने के ख़्वाब बुनने लगी हों तो एक अच्छी ख़बर! अण्डे अन्य खाद्य पदार्थों को गाढ़ा करते हैं, परस्पर चिपकाते हैं और उन्हें श्वेत चिकनाई देते हैं तथा जहां एक ओर प्रोटीन झाग को टिकाऊ बनाता है, फैट फ्लेवर और व्यंजन की पौष्टिकता बढ़ाने के साथ ब्रेड, केक और पेस्ट्री को मुलायमियत प्रदान करता है, वहीं दूसरी ओर कार्बोहाइड्रेट खाद्य पदार्थों को गाढ़ा होने में मदद करते हैं.

जब अण्डों में इतना कुछ हो तो इसमें अचरज की बात नहीं कि प्रकृति की इस अनुपम कृति को विभिन्न तरह से, अनेकों आकार और अंदाज़ में परोसा ही नहीं जाता, बल्कि दुनियाभर के करोड़ों लोगों द्वारा सराहा भी जाता है.

आहार के चार समूह

अमेरिका के कृषि विभाग द्वारा विकसित सन्तुलित आहार की एक निर्देशिका 'डेली फूड गाइड' अण्डों को मांस समूह के सबसे अहम् आहारों में से एक का दर्ज़ा देती है. आहार के चारों समूह एक साथ पोषण की दृष्टि से संतुलित भोजन उपलब्ध कराते हैं. ये चारों समूह हैं.





अ) मांस समूह

रोज़ दो या दो से अधिक बार. इनमें शामिल हैं उच्च प्रोटीन अण्डे, मुर्गे और मछलियों जैसे आहार, जिनके विकल्प के में शाकाहारी लोग मटर, बीन्स और नट्स भी ले सकते हैं.

ब) दुग्ध समूह

अपनी उम्र के हिसाब से रोज़ दो से चार कप या अधिक लेने पर. इनमें शामिल है दूध, चीज़ और आइसक्रीम

स) सब्ज़ी/फल समूह

रोज़ ४ या ४ से अधिक बार. इनमें शामिल हैं फल, आलू पीली व हरी सब्ज़ियां.

ड) रोटी-ब्रेड और अनाज समूह

रोज़ चार या चार से अधिक बार. मीठे और वसायुक्त अ इस समूह के अतिरिक्त सदस्य हैं.

पोषण-संबंधी बातें:

अमेरीका की राष्ट्रीय शोध समिति के आहार और पोषण द्वारा बताया गया है कि खाद्य पदार्थों के मुक़ाबले दो अ वयस्कों को १५ से ३०% अधिक अनिवार्य पोषक तत्व प्र करते हैं.

१०० भागों में विभक्त एक स्केल के लिहाज़ से अण्डे का जै शास्त्रीय मूल्य ९३.६%, दूध(८४.५), मछली (७५.० सोयाबीन (७२.८) और मांस व पॉलिश्ड चावल (६४.००



बनिस्बत सबसे अधिक है.

बताए गए मान्य पोषक आहारों से अलग अण्डों में पाये जाने वाले लेसिथिन, सिफैलिन, चोलाइन और इन्सोटिल भी पोषण की दृष्टि से महत्वपूर्ण हैं.

अण्डों में पाए जानेवाले अति महत्व के पोषक तत्वों की सारिणी निम्न है-

प्रोटीनः

गुण और मात्रा, दोनों के लिहाज़ से अण्डे प्रोटीन के सर्वोत्तम स्रोतों में से एक हैं. बॉडी प्रोटीन बनाने के लिए आवश्यक एमीनो एसिड शरीर द्वारा नहीं बनता. इस कमी को एमीनो एसिड की प्रचुर मात्रा वाले अण्डे पूरी करते हैं.

पेड़-पौधे प्रोटीन के स्रोत हैं, दूसरी ओर इनमें कुछ ऐसे एमीनो एसिड की कमी होती है, जो कि भोजन में ज़रूरी है. जबकि हक़ीक़त तो यह है कि यदि भोजन में एमीनो एसिड भी कम है तो शरीर में ऊतक प्रोटीन का संश्लेषण नहीं होता है.

दो अण्डे रोज़ प्रोटीन-अवयवों की पुनःपूर्ति करने के अतिरिक्त विटामिन और खनिजों की भी उल्लेखनीय मात्रा उपलब्ध करवाते हैं.

विटामिन्सः विटामिन 'ए', 'डी' और 'ई' जैसे शीघ्र घुलनशील विटामिन अण्डे की ज़र्दी में पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं. जल में घुलनशील विटामिन सफेदी और जर्दी,दोनों में मौजूद होते हैं. अण्डे में, अपवादस्वरूप विटामिन 'सी' (एस्कॉर्बिक एसिड) को छोड़कर सभी विटामिन होते हैं. अण्डे राइबोफ्लेविन, पैन्टोथेनिक एसिड, निआसिन, विटामिन बी-६ और विटामिन बी-१२ के अच्छे स्रोत हैं.

खनिज

अण्डे की ज़र्दी ख़ासतौर से फास्फोरस और आयरन की अच्छी स्रोत है. अण्डे में कैल्शियम, सोडियम, क्लोरीन, पोटैशियम, सल्फर, मैग्नीशियम, जिंक, कॉपर और आयोडीन भी होता है.

फैट्स (वसा)

खाने योग्य फैट्स के दो प्रकार हैं- दृश्य और अदृश्य फैट. मीट, कुकिंग फैट और मक्खन दृश्य फैट हैं. लीन मीट, दुग्ध-उत्पाद और अण्डों में अदृश्य फैट पाया जाता है.

खाने योग्य फैट के दो वर्ग और हैं. एक तो अनसैचुरेटेड(कमरे के तापमान पर सामान्यतया नर्म व तरल रूप में) और दूसरा सैचुरेटेड (कमरे के तापमान पर सामान्यतया कड़े व ठोस).

अण्डों में सैचुरेटेड फैट के मुकाबले अनसैचुरेटेड फैट का अनुपात अधिक होता है(२:१ से अधिक). अण्डे में माजूद अनसैचुरेटेड फैट अधिकांशतः ओलिक एसिड होता है, जो ख़ून के कोलेस्ट्रॉल को प्रभावित नहीं करता है.

अण्डा लाइनोलिक एसिड का भी अच्छा स्रोत है. यह आवश्यक खाद्य प्रायः जानवरों के मांस में कम मात्रा में पाया जाता है.

पॉलीअनसैचुरेटेड फैट या एसेंशियल फैट में बिल्डिंग ब्लॉक्स होते हैं, जो शरीर के बढ़ने और विकसित होने में मदद करते हैं. जहां खाने में फैट की कुल मात्रा कम होनी चाहिए, वहीं पॉलीअनसैचुरेटेड फैट लेना अति आवश्यक है. साथ दी गई सारिणी में, दैनिक भोजन में पाए जानेवाले सैचुरेटेड, अनसैचुरेटेड फैट और लाइनोलिक एसिड की मात्रा दर्शाई गई है-



खाद्य सामग्री	वज़न (ग्राम)	संतृप्त (सैचुरेटेड) वसा अम्ल की कुल मात्रा (ग्राम)	असंतृप्त (अनसैचुरेटेड) वसा अम्ल की कुल मात्रा (ग्राम)	लाइनोलिक एसिड (ग्राम)
सुअर का मांस (बेकन) २ स्लाइस	१६	२.९३	५.४३	०.७६
बीफ राउन्ड	१२०	५.२२	७.३२	०.२०
मक्खन १ चाय का चम्मच	५	२.३६	१.५४	०.१४
चिकन लेग	१२०	०.९८	२.०६	०.९५,
२ अंडे (मध्यम आकार के)	१०८	३.४२	६.४६	१.२६
१ कप मलाई निकाला हुआ दूध	२४६	०.११	०.०८	०.०१
१ कप दूध	२४४	५.२४	३.७९	०.५५
टर्की डार्क मीट	१२०	०.९८	२.०६	०.९५

अंडे में विटामिन और खनिज की मात्रा पौष्टिकता

पौष्टिक	अंडे में व्याप्त मात्रा	पौष्टिक	अंडे में व्याप्त मात्रा
ए	५९० आई. यू.	कैल्शियम	०.०२७ ग्राम
डी	२५ आई. यू.	फास्फोरेस	०.१ ग्राम
ई	१ आई. यू.	आयोडीन	६.० ग्राम
फोलासिन	२.५ यू. ग्रा.	आयरन	१.१५ मि. ग्राम
थियामीन	०.०५५ मि.ग्रा.	मेग्नीशियम	५.५ मि. ग्राम
राइबोफ्लेविन	०.१५ मि.ग्रा.	कॉपर	०.०८ मि. ग्राम
निआसिन	०.०५ मि.ग्रा.	जिंक	०.७ मि. ग्राम
बी ६	०.१३ मि.ग्रा.	सोडियम	६६:० मि. ग्राम
बी १२	०.१४ यू. ग्रा.	क्लोराइड	७४.० मि.ग्रा.
बायोटिन	१०.०० यू.ग्रा.	पोटैशियम	७६.० मि. ग्राम
पेनटोथेनिक एसिड	०.८१ यू. ग्रा.	सल्फर	६७.० मि.ग्रा.
		मोलिब्डेनम	विद्यमान
		कोबाल्ट	विद्यमान

स्रोतः अमरीकन एग बोर्ड

अंडेः एक रुपरेखा

एक बड़े अंडे में विद्यमान

प्रोटीन	६.३ ग्राम
टोटल फैट	५ ग्राम
मोनोअनसैचुरेटेड फैट	२ ग्राम
पोलिअनसैचुरेड फैट	०.७ ग्राम
सैचुरेटेड फैट	१.६ ग्राम
कोलेस्ट्रॉल	२१३ मि.ग्रा.
कार्बोहाइड्रेटेस	०.६ ग्राम
सोडियम	६३ मि.ग्रा.

यू.एस. द्वारा स्वीकृत उपयुक्त आहार-संबंधी प्रतिशत

प्रोटीन	१५
विटामिन 'ए'	६
विटामिन 'सी'	*
थियामीन	४
राइबोफ्लेविन	१०
निआसिन	*
कैल्शियम	२
आयरन	६
विटामिन 'डी'	६
विटामिन 'ई'	२
विटामिन बी ८	४
फोलासिन	८
विटामिन बी १२	८
फॉस्फोरस	१०
आयोडीन	१५
जिंक	४
बायोटीन	४
पैन्टोथेनिक एसिड	८
कॉपर	२ **
मैग्नीशियम	२

* २ % कम यू.एस.आर.डी.ए.

** प्रतिदिन भाग सुरक्षित व पर्याप्त प्रतिशत का मूल्यांकन

स्रोतः यू.एस.फूड ड्रग ऐडमिनिस्ट्रेशन
यू.एस.ए. डिपार्टमेंट ऑफ़ ऐग्रिकल्चर



"Dinner ready है!"

गिन्नी रिफ़ाइन्ड कॉटनसीड ऑयल में बना मलाई कोफ़्ता.

दिन भर काम के बाद अब वक़्त है खाने का. फिर सोचना क्या ? जी भर के खाओ. क्योंकि गिन्नी रिफ़ाइन्ड कॉटनसीड ऑयल में बना खाना होता है हल्का और स्वादिष्ट. ताकि आपको आए खाने का पूरा आनन्द और चैन की नींद.

गुड नाइट !

THE GOODNESS OF GINNI REFINED COTTONSEED OIL

Properties	Advantages
• Zero cholesterol	For healthy eating
• Ideal MUFA-PUFA blend	Lowers bad cholesterol level in the body
• Flavour stability	Versatile usage-from deep frying, baking to simple home cooking
• High smoke point	Ideal for deep frying

गिन्नी

रिफ़ाइन्ड कॉटनसीड ऑयल

जम के खाओ, खुल के जियो!



®

अमृत बनास्पति कम्पनी लि.
आई एस ओ 9001 कम्पनी









HTA.7965.2000 HIN B

STAR PLUS Mirch Masala



स्टायर फ्राइड वेजिटेबल

सामग्री: ३० ग्राम कॉर्नफ्लोर, २ टोफू, ६० ग्राम फूलगोभी, २५ ग्राम गाजर, २५ ग्राम पत्तागोभी, १५ ग्राम शिमला मिर्च, १५ ग्राम प्याज़, ५ ग्राम लहसुन, १० मि.ली. ऑइस्टर सॉस, १० ग्राम मिर्ची का पेस्ट, ५ मि.ली. सोया सॉस, २ ग्राम नमक, २ ग्राम सफ़ेद मिर्च पाउडर, १० मि चाइनीज़ वाइन रोरी, ३० मि.ली. तेल, १५ मि.ली. कॉर्नफ्लोर का घो

विधि: कॉर्नफ्लोर से टोफू को साफ़ करें. टोफू को अच्छी तरह फ्राई क अपनी इच्छानुसार काटकर अलग रख दें. सब्ज़ियों को काटकर अच्छ तरह धो लें. पैन में तेल डालकर लहसुन भून लें. सब्ज़ी, टोफू और ग मसाला डालकर पकाएं. आख़िर में कॉर्नफ्लोर का घोल डालें और आं से उतार लें.



स्टायर फ्राइड चिकन

सामग्री: ६० मि.ली. चिकन स्टॉक, ३६० ग्राम बोनलेस चिकन लेग, ८० ग्राम हरी प्याज़ की जूलियन (पेय), ३ ग्राम सफ़ेद मिर्च पाउडर, १० ग्राम नमक, १० ग्राम ऑइस्टर सॉस (यदि चाहें तो), १० ग्राम कटा हुआ लहसुन, ३० ग्राम तेल, १५ ग्राम कॉर्नफ्लोर, १० ग्राम तेल.

विधि: चिकन में नमक, तेल और कॉर्नफ्लोर अच्छी तरह लगाकर आधे घंटे के लिए रख दें. इसके बाद चिकन को डीप फ्राई करके अलग रख दें. अब कड़ाही में तेल डालकर अदरक और लहसुन अच्छी तरह भून ले. इसमें ऑइस्टर सॉस, चिकन और हरी प्याज़ डालें. तेज़ आंच पर पकाएं. बचे हुए मसाले डालें. आख़िर में कॉर्नफ्लोर का घोल डालें.



कर्ड केक

सामग्री: ४५० ग्राम दही (पानी निकला हुआ), ९० ग्राम शक्कर, ५ अंडे, १७५ ग्राम पिघला हुआ मक्खन, ५ ग्राम नींबू का छिलका, ५ ग्राम नींबू क रस, १२० ग्राम बिस्किट, ३० ग्राम सॉफ्ट मक्खन.

विधि: बिस्किट को चूरा करके मक्खन में मिलाएं और एक रिंग वाले सांचे मिश्रण की तह बिछा दें. दही में फेंटा हुआ अंडा, शक्कर, नींबू का रस और का छिलका मिलाएं. अब इसमें पिघला हुआ मक्खन भी डालें. १८०°से. प ४५ मिनट तक बेक करें.

'मिर्च मसाला' देखिए

टार प्लस' पर हर रविवार दोपहर १ बजे प्रसारित होने वाले कार्यक्रम 'मिर्च मसाला' में से सर्वश्रेष्ठ रेसिपी छांटकर हम ठकों के लिए प्रकाशित करते हैं. इस प्रोग्राम में दिखाई जाने वाली रेसिपी 'मेरी सहेली' के अगले अंक में प्रकाशित होंगी



कैरट रेज़िन टार्ट

सामग्रीः ४ अंडे, ६५ ग्राम टी.पी.टी., १०० ग्राम कद्दूकस किया हुआ गाजर, ७५ ग्राम किशमिश, २५ ग्राम मैदा, ८ ग्राम बेकिंग पाउडर, २ ग्राम दालचीनी पाउडर, १५ ग्राम ताज़ा हरा धनिया (कटा हुआ).

विधिः एक बाउल में सभी सामग्रियों को अच्छी तरह मिला लें.

स्वीट डफ़

सामग्रीः १५० ग्राम मक्खन, ७५ ग्राम शक्कर, आधे अंडे की जर्दी, आधे अंडे की सफ़ेदी, २५० ग्राम मैदा.

विधिः सभी सामग्रियों को मिलाकर अच्छी तरह गूंथ लें. अब लोई को टार्ट के सांचे में डालें. २००° से. पर टार्ट को २०-२५ मिनट तक बेक करें.



उरला कलंगे पोडिमासि

सामग्रीः २ ग्राम राई, ५ ग्राम चना दाल, ५ ग्राम उड़द दाल, १० ग्राम कटी हुई प्याज़, ६ करी त्ता, २ उबले हुए आलू, १५ ग्राम कद्दूकस किया हुआ नारियल, १० मि.ली. तेल, चुटकीभर हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, सजावट के लिए हरा धनिया और नारियल.

विधिः पैन में तेल गरम करके राई डालें. राई तड़कने लगे तो चना दाल व उड़द दाल डालकर सुनहरा भूरा होने तक भूनें. अब इसमें प्याज़ और करी पत्ता डालकर भूनें. आलू, हल्दी और नमक डालकर पकाएं. नारियल व हरा धनिया से सजाकर परोसें.



पोटैटो रोस्टी

सामग्रीः २ आलू, २ टेबल स्पून मक्खन, १ चाय का चम्मच प्याज़ (कटा हुआ), डेढ़ चाय का चम्मच नमक, आधा चाय का चम्मच काली मिर्च पाउडर.

विधिः आलू को अच्छी तरह धो लें व १ चाय का चम्मच नमक डालकर उबालें. जब आलू तीन चौथाई पक जाए तो पानी निकाल लें तथा आलू को ठंडा होने दें. (वैसे रोस्टी के लिए एक दिन पहले उबाला आलू अच्छा रहेगा). आलू को कद्दूकस कर उसमें प्याज़, मशरूम, नमक और काली मिर्च पाउडर मिला लें. फ्राइपैन को गरम करें, उसमें न डालें. जब मक्खन पिघलने लगे तब उसमें आलू के मिश्रण को फैला दें और धीमी आंच पर पकाएं. रोस्टी के रे पर थोड़ा और मक्खन लगाएं. एक तरफ़ सुनहरा भूरा हो जाने पर रोस्टी को पलट दें और दूसरी तरफ़ भी रा भूरा होने तक सेकें. अब उस पर चीज़ की स्लाइस रख दें. रोस्टी में नया स्वाद लाना हो तो पका हुआ चिकन कड़ा सलामी भी डाल सकते हैं.

शेफ़- राकेश सेठी



रिश्तों के दायरे

सुधा आदेश

वह भारतीय संस्कृति से प्रभावित थी और भारत में रहकर ही भारतीय संस्कृति से संबंधित शोध कार्य करना चाहती थी, इसके लिए उसने नवीन के कहने पर स्थानीय विश्वविद्यालय में आवेदन पत्र भी दे रखा था.

नवीन का विवाह तय होते ही रुचि ख़ुशी से झूम उठी थी. वर्षों बाद एक बार फिर इस घर में शहनाइयों की आवाज़ गूंजेगी. काम अनेक थे और समय कम, क्योंकि बहू रिया के पिता अमेरिका से उसका विवाह करने भारत आए थे तथा उन्हें शीघ्र ही वापस लौटना था. रिया पली-बढ़ी तो विदेश में थी, लेकिन वह भारतीय संस्कृति से प्रभावित थी और भारत में रहकर ही भारतीय संस्कृति से संबंधित शोध कार्य करना चाहती थी, इसके लिए उसने नवीन के कहने पर स्थानीय विश्वविद्यालय में आवेदन पत्र भी दे रखा था.

रिया के पिता आनंद मोहन और नवीन के पिता सुरेन्द्र प्रकाश बहुत अच्छे मित्र थे. आनंद मोहन के अमेरिका जाने के पश्चात भी उनकी मित्रता में कोई कमी नहीं आई थी. जब रिया ने विवाह के पश्चात भारत रहने की इच्छा ज़ाहिर की तो उन्हें सबसे पहले अपने मित्र के पुत्र नवीन का ही विचार आया. फिर जब उन्होंने रिया से इस संदर्भ में बात की तो उसने भी सहर्ष स्वीकृति दे दी थी.

नवीन और रिया बचपन में अच्छे मित्र थे. वास्तव में रिया के भारत प्रेम का कारण नवीन ही था.



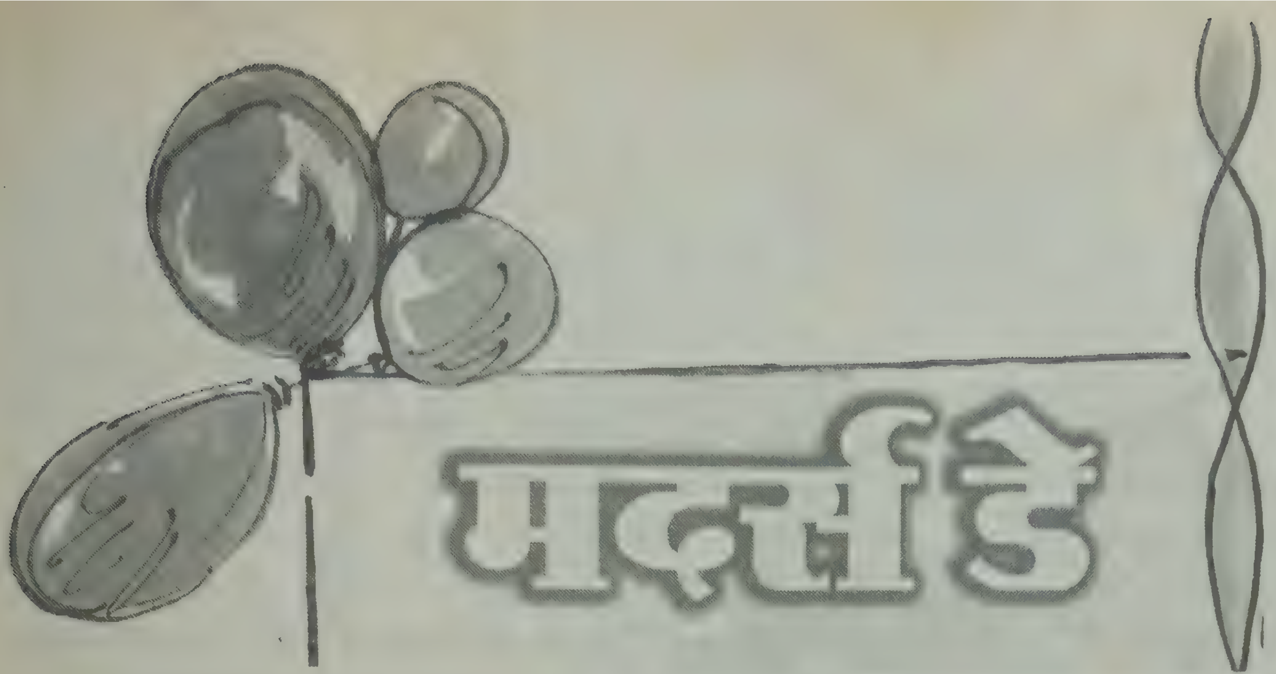
रिया के मन की बात जानकर जब आनंद मोहन ने सुरेन्द्र प्रकाश से बात की तो वह ख़ुशी से झूम उठे. उन्हें भला क्या ऐतराज़ हो सकता था? वर्षों की मित्रता अब रिश्तेदारी में बदलने वाली है, यही उनके लिए ख़ुशी और संतोष की बात थी. विवाह का दिन जैसे-जैसे नज़दीक आता जा रहा था, रुचि की व्यस्तता बढ़ती जा रही थी.

विवाह का दिन भी आ गया. बेटे-बहू को स्टेज पर साथ-साथ बैठा देखकर रुचि फूली नहीं समा रही थी. दोनों की जोड़ी लग भी बहुत सुंदर रही थी.

"बहू तो आप बहुत सुंदर लाई हैं." सुजाता ने उसे बधाई देते हुए कहा.

'धन्यवाद' कहकर वह मुड़ी ही थी कि नम्रता ने ज़िंदादिली से कहा, "बहुत-बहुत बधाई रुचि सास बनने के लिए."

"अरे! क्या कह रही हो नम्रता, सास तो मैं आज से दो वर्ष पूर्व ही बन चुकी हूं." रुचि ने सहजता से कहा.



मदर्स डे

''वह तो मैं भी जानती हूं. लेकिन बहू की सास बनना तथा दामाद की सास बनने में ज़मीन-आसमान का अंतर है.''

''वह कैसे...?'' रुचि ने आश्चर्य से पूछा.

''दामाद तो चार दिन के लिए आता है तथा आवभगत करवा कर चला जाता है, लेकिन बहू के साथ तो निभाना पड़ता है.'' नम्रता ने दार्शनिक अंदाज़ में कहा.

नम्रता तो कहकर चली गई, किंतु रुचि के लिए अंतहीन प्रश्न छोड़ गई. वह सोचने लगी- नारी रूपा सास और मां एक ही सिक्के के दो पहलू होते हुए भी किसी के लिए अच्छी और किसी के लिए बुरी क्यों हो जाती हैं? सास के रूप में और मां के रूप में उसके व्यवहार में इतना अंतर क्यों होता है? एक स्त्री जहां बेटियों की स्वतंत्रता की पक्षधर होती है, वहीं बहुओं को परम्परा के नाम पर सैकड़ों बेड़ियां पहनाने से नहीं चूकती. यह स्त्री की कैसी दुविधा है? वह आज तक नहीं समझ पाई थी.

विवाह की सारी रस्में निबटाते-निबटाते भी बार-बार नम्रता के कहे शब्द उसके जेहन में गूंज रहे थे. बहू के साथ तो निभाना पड़ता है... यह सच है कि बहू एक अलग घर, अलग परिवेश से आती है, उसे नये घर, नये परिवेश में ढलने में समय लगता है. लेकिन बहू भी तो बेटी जैसी ही होती है. अगर सारे पूर्वाग्रह त्याग दिए जाएं तो इस रिश्ते में मधुरता आने में कोई संदेह न रहे. वह तो इक्कीसवीं सदी की गिनी-चुनी सासों में से एक है. प्रगतिशील विचारों की है. उसे भला बहू के साथ निभाने में क्या दिक्कत आएगी?

विवाह ख़ूब धूमधाम से संपन्न हो गया. धीरे-धीरे रिश्तेदारों का जाना भी प्रारंभ हो गया. दूसरे दिन शाम तक घर खाली हो गया. लग ही नहीं रहा था कि कल ही इस घर में विवाह हुआ है.

''दीदी, बहू तो बहुत सुंदर, पढ़ी-लिखी और होशियार है, पर तुम ज़रा संभल कर रहना.'' घर की अंतिम मेहमान उसकी देवरानी जाते-जाते सीख दे गयी थी.

वह चाह कर भी कुछ नहीं कह पाई. भला संभल कर रहने वाली क्या बात है. बहू ही तो है, कोई शेर या भेड़िया तो नहीं, जिससे संभल कर रहा जाए. शायद इसी तरह के वाक्य

''दीदी, बहू तो बहुत सुंदर, पढ़ी-लिखी और होशियार है, पर तुम ज़रा संभल कर रहना.'' घर की अंतिम मेहमान उसकी देवरानी जाते-जाते सीख दे गयी थी.

सास-बहू में दरार पैदा कर मनमुटाव का कारण बनते हैं, सोचते हुए उसे वितृष्णा हो आई थी.

सुबह आठ बजे बहू रिया स्लीवलेस गाउन पहने आंख मलते हुए बाहर आई तथा सोफे पर पांव रखकर बैठते हुए बोली, ''हाय मॉम, हाय डैड, वेरी गुड मार्निंग, उठने में थोड़ी देर हो गई.''

रिया की वेशभूषा और हावभाव देखकर बीसवीं सदी की सास का आक्रोश निकलने ही वाला था कि इक्कीसवीं सदी की प्रगतिशील सास बीसवीं सदी पर हावी होते हुए बोली, ''कोई बात नहीं बेटा... चाय पीओगी?''

''नहीं मॉम, मैं चाय नहीं पीती.'' कहकर रिया बेतक़ल्लुफ़ी से टी.वी. खोलकर बैठ गई.

उसे वे दिन याद आ गए जब वह सुबह उठकर दर्जन भर लोगों के पैर छूकर आशीर्वाद लेने के पश्चात अपने दिन का

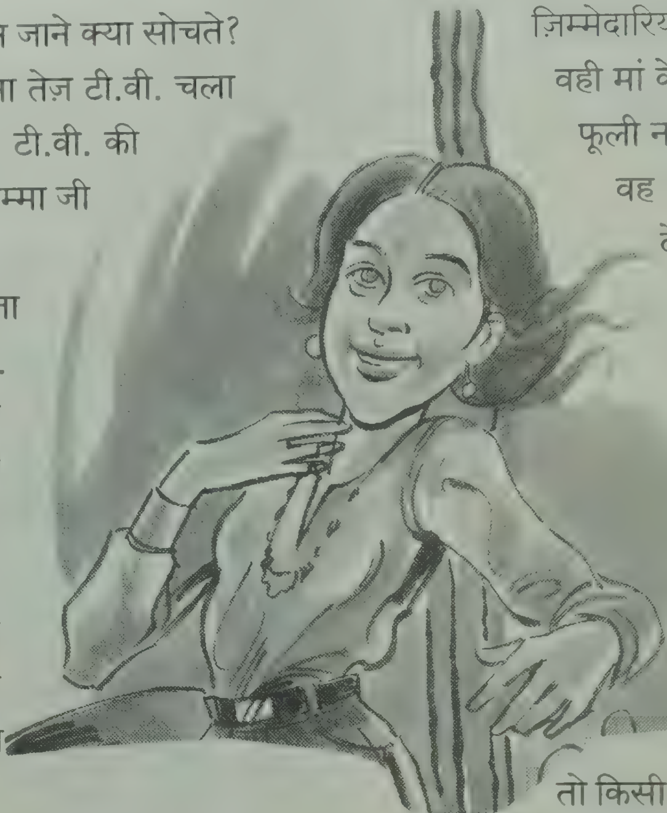


प्रारंभ करती थी, रात्रि को सोने से पहले भी सास-ससुर के चरणस्पर्श कर उनका आशीर्वाद लेना आवश्यक था. सुरेन्द्र ने प्रथम रात्रि में ही उसे बता दिया था कि उसके घर सुबह उठकर तथा रात्रि में सोने से पूर्व घर के बुजुर्गों का आशीर्वाद लेने की प्रथा है. तो क्या नवीन ने अपनी पत्नी को अपने घर के रीति-रिवाज़ों के बारे में कुछ नहीं बताया? वह तो अच्छा हुआ कि सारे रिश्तेदार कल ही चले गए, वरना उसके ऐसे व्यवहार को देखकर न जाने क्या सोचते?

''बहू, देखना तो सही किसने इतना तेज़ टी.वी. चला दिया, मेरी पूजा में विघ्न पड़ रहा है.'' टी.वी. की आवाज़ सुनकर अंदर से पूजा करती अम्मा जी बोलीं.

''मॉम, दादी मां से कहना कि पूजा घर का दरवाज़ा बंद करके पूजा कर लें. मेरा मनपसंद प्रोग्राम आ रहा है, अभी मैं टी.वी. बंद नहीं करूंगी.'' बच्चों की तरह कहकर वह टी.वी. देखने में मगन हो गई.

वह समझ नहीं पाई कि किसको क्या कहे, लेकिन उसकी तेज़ आवाज़ ज़रूर अम्मा जी तक पहुंच गई होगी तभी उन्होंने कुछ नहीं कहा.



शाम को उनका पिक्चर जाने का प्रोग्राम था. जीन्स और टॉप में तैयार होकर रिया निकली तो रुचि ने रोकना चाहा... शब्द निकलने को ही थे कि उसकी मनःस्थिति समझ कर रिया पहले ही बोल उठी, ''मॉम, मोटर साइकिल पर साड़ी पहनकर बैठना अच्छा भी नहीं लगता और कन्वीनियेंट भी नहीं रहता.''

सास ने मुस्कुराकर जाने की इज़ाज़त दे दी. आख़िर नई-नवेली दुलहन से तक़रार करने से क्या लाभ?

''नई-नवेली दुलहन पायल झनकाती आये तो अच्छी बात है... मरदाने कपड़ों में बहू-बेटी अच्छी नहीं लगती है. लाड में इतनी छूट न दे कि बाद में पछताना पड़े.'' अम्मा जी चेतावनी भरे स्वर में बोलीं.

अम्मा जी शायद अपनी जगह ठीक थीं, लेकिन वह यह नहीं समझ पा रही थीं कि इक्कीसवीं सदी की बहू से ज़बरदस्ती कुछ भी नहीं करवाया जा सकता और न ही उस पर अपनी इच्छा थोपी जा सकती है.

हफ़्ते भर बाद नवीन और रिया हनीमून के लिए गोवा गए. थोड़ा सुकून मिला, वरना पिछले कई दिनों से रातों की नींद और दिन का चैन छिन गया था.

जब भी रुचि खाली होती, मन में चल रहा अन्तर्द्वंद्व उसको घेर लेता था. पता नहीं क्यों, उसके हृदय में बार-बार नम्रता के शब्द गूंज उठते थे. ''दामाद की सास बनने में तथा बहू की सास बनने में अंतर होता है... असली सास तो तुम आज बन रही हो...''

सच उसके एक छोटे से वाक्य में ही जीवन का सारा निचोड़ समा गया था. क्या यह सच नहीं है कि बेटी-दामाद जब घर आते हैं तो वह स्त्री जो सास के रूप में बहू के नाज़ुक कंधों पर सारे घर की ज़िम्मेदारियों का बोझ डाल कर मुक्ति पाना चाहती है, वही मां के रूप में बेटी का एक-एक काम कर ख़ुशी से फूली नहीं समाती. रुचि ने मन ही मन प्रण किया कि वह बहू को भी बेटी जैसा ही प्यार और सम्मान देगी. कभी बेवजह रोक-टोक नहीं करेगी.

वे दोनों उसके लिए ढेर सारे उपहार लेकर आए थे. उनका एक सूटकेस उपहारों से भरा था. फ़ोटो धुलकर आये तो रिया दिखाने बैठी, ''मॉम, देखो यह गोवा का मशहूर बीच है, यह गिरजाघर है. प्रत्येक दर्शनीय स्थल के अनेकों फ़ोटोग्राफ थे- किसी में वह नवीन के हाथों में हाथ डाले घूम रही थी, किसी में एक-दूसरे को किस कर रहे थे, तो किसी में अपने होटल के रूम में टब में एक साथ घुसे अठखेलियां कर रहे थे. बीच पर स्विमिंग ड्रेस में रिया को सूर्यस्नान करते देखकर तो रुचि की आंखें ठगी सी रह गईं. उसका तराशा हुआ शरीर देखकर मन गर्व से भर उठा. सच, जिसके पास दिखाने के लिए कुछ होगा, वही तो दिखाएगा' किसी अभिनेत्री के कहे शब्द जेहन में गूंज उठे थे. लेकिन इस समय बीसवीं सदी की सास इक्कीसवीं सदी की सास पर हावी होकर कह ही गई ''यह फ़ोटोग्राफ अपने डैड को मत दिखाना, उनको इतना खुलापन पसंद नहीं है.'' उसकी नसीहत सुनकर रिया का चेहरा बुझ गया था. फ़ोटो दिखाने का सारा उत्साह एक क्षण में ही समाप्त हो गया तथा बिना कुछ कहे वह अपने कमरे में चली गई.

''मॉम, दादी मां से कहना कि पूजा घर का दरवाज़ा बंद करके पूजा कर लें. मेरा मनपसंद प्रोग्राम आ रहा है, अभी मैं टी.वी. बंद नहीं करूंगी.'' बच्चों की तरह कहकर वह टी.वी. देखने में मगन हो गई.

रुचि के मन में अपने हनीमून के दृश्य चलचित्र की भांति घूमने लगे. कश्मीर की ख़ूबसूरत वादियों में हाथों में हाथ डालकर घूमते हुए उन्होंने भी अपने अंतरंग क्षणों के कुछ फ़ोटो अपने आटोमैटिक कैमरे से खींचे थे, लेकिन सुरेन्द्र ने उन्हें एलबम में लगाने नहीं दिया था. उनके अनुसार जीवन के कुछ क्षण नितांत अपने होते हैं, जिन्हें किसी के साथ भी शेयर करना अपनी गोपनीयता में अनाधिकृत प्रवेश देना है, जो उन्हें पसंद नहीं था. वह बोलते भी बहुत कम थे. उनकी ही आदत नवीन ने पाई थी और माजी के कठोर अनुशासन में रह कर वह भी अपना चुलबुलापन खो बैठी थी.

बहू के आने पर उसने सोचा था कि वह अपनी कुछ दमित इच्छाओं को पूरा कर पाएगी. वह भी मांजी की तरह एक ही जगह बैठे-बैठे किसी को तो अधिकारयुक्त शब्दों में आदेश दे पाएगी.कभी तो वह भी किसी के हाथ की बनी एक प्याला चाय आराम से पी पाएगी, किंतु पिछले कुछ दिनों के रिया के व्यवहार ने उसे जतला दिया था कि अगर घर में शांति रखनी है तो उसे ही समझौता करना होगा.

रुचि सुबह उठकर मांजी के पैर छूकर मुड़ी ही थी कि रिया ने पूछा, ''मॉम, आप रोज सुबह-सुबह ग्रांड मॉम के पैर क्यों छूती हो?''

''बेटा, जिस तरह तुम लोग 'गुड मार्निंग या गुड नाइट' कहकर बड़ों का आशीर्वाद लेते हो, वैसे ही हम लोग बड़ों के पैर छूकर आशीर्वाद लेते हैं.''

''नवीन, पापा जी और मैं तो रोज़ पैर नहीं छूते, फिर क्या उनका आशीर्वाद हमारे साथ नहीं रहेगा?'' उसने मासूमियत से पूछा.

''नहीं बेटी, मेरा आशीर्वाद तो तुम सबके साथ है, यह तो हमारी परंपरा है कि घर की बहू सुबह उठकर बड़ों के पैर छूकर घर का काम प्रारंभ करती है. तुम भी अपने सास-ससुर के पैर छुओगी, तो सदा सुखी रहोगी.'' अम्मा जी ने कहा था.

''ग्रांड मॉम, विदेशों में पैर छूने की प्रथा नहीं है, तो क्या वहां के लोग सुखी और समृद्ध नहीं हैं? मॉम की तो कमर में दर्द रहता है, डॉक्टर ने उन्हें झुकने से भी मना किया है, फिर रोज़ आपके पैर छूकर क्या वह अपनी बीमारी को बढ़ा नहीं रही हैं? पैर छूना, आशीर्वाद यह सब बेकार की बातें हैं, जिनमें हम अपना समय नष्ट करते हैं.''

''बेटा, यह तो अपने-अपने सोचने की बात है. हो सकता है जिसे तुम अच्छा कह रही हो, वह यहां के परिवेश के उपयुक्त न हो.'' बात आगे बढ़ती, इससे पहले ही रुचि ने इस व्यर्थ के टकराव को रोक दिया था. लेकिन उसे अच्छा लगा था कि रिया ने उसके कमर दर्द की ओर ध्यान दिया था. पहली बार घर में किसी ने दर्द रहने पर उसे इस तरह झुकने के लिए मना किया था.

मांजी रिया की बात सुनकर चुप रह गई थीं. शायद नई पीढ़ी को अपने तर्कों द्वारा समझाने की असमर्थता उन्हें दंश दे गई थी. लेकिन रुचि के कथन ने उनका मान रख लिया था.

''अम्मा पता नहीं क्यों तिल का ताड़ बना लेती हैं. अरे बच्चे हैं, जो चाहे पहनें... जो चाहें करें, उन्हें इस सबसे क्या मतलब है? उनका ज़माना गया जब बहुएं सिर ढंक कर रहा करती थीं और फिर रिया तो विदेश में पली-बढ़ी है. आधुनिक परिवेश की है, कुछ तो असर वहां की संस्कृति का आयेगा ही.



अभी वह उस हादसे से उबर भी नहीं पाई थीं कि एक छुट्टी के दिन मांजी को पूजा करते देखकर वह उनके सामने पालथी मार कर बैठ गई तथा बोली, ''मांजी, आप घंटों इनके सामने बैठकर हाथ में माला लेकर क्या करती रहती हो?''

''अधनंगी पोशाक में घर की बहू-बेटियां अच्छी नहीं लगती, जा पहले नहा-धोकर ढंग के कपड़े पहनकर आ, तब मैं बताऊंगी.'' मांजी ने उसकी ड्रेस देखकर मुंह बनाते हुए उत्तर दिया.

''आपकी ये देविंया तो मुझसे भी कम कपड़े पहने हुए हैं, इन्हें तो आप कुछ नहीं कहतीं.'' रिया ने मांजी के सामने रखी एक धार्मिक पुस्तक में शिवजी की समाधि को भंग करने का प्रयास करती अप्सराओं की ओर इंगित करते हुए कहा.

''बहस करना तो कोई तुम लोगों से सीखे. तुम क्या औरों से अलग हो, जब दूसरी लड़कियां ढंग से कपड़े पहन सकती हैं तो तुम क्यों नहीं?'' अम्मा जी ने तीखी आवाज़ में कहा था.

अम्मा जी की तीखी आवाज़ सुनकर बहस कहीं कटुता का रूप न ले ले, सोचकर रुचि ने रिया को आवाज़ देकर बुला लिया था.

''अम्मा पता नहीं क्यों तिल का ताड़ बना लेती हैं. अरे बच्चे हैं, जो चाहे पहनें... जो चाहें करें, उन्हें इस सबसे क्या मतलब है? उनका ज़माना गया जब बहुएं सिर ढंक कर रहा करती थीं और फिर रिया तो विदेश में पली-बढ़ी है. आधुनिक परिवेश की है, कुछ तो असर वहां की संस्कृति का आयेगा ही. यह सब तो उसे घर की बहू बनाने से पहले सोचना था. तुम भी सुन लो, यदि तुम भी स्वयं को नहीं बदल पाई, ज़माने के साथ नहीं चल सकी, तो तुम स्वयं भी दुखी रहोगी और बच्चों को भी दुखी रखोगी.'' रात में सोते हुए सुरेन्द्र ने सीख दी थी. शायद उन्होंने अम्मा जी की बातें सुन ली थीं.

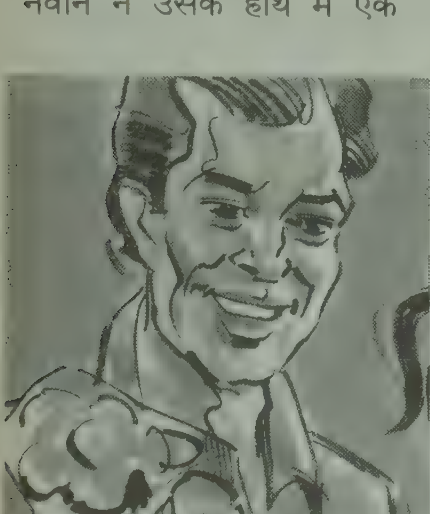
उसे स्वयं सुरेन्द्र की बात सुनकर आश्चर्य हुआ था. उसे यक़ीन ही नहीं हो रहा था कि ये विचार उस आदमी के हैं, जो अपनी मां के विरुद्ध एक शब्द भी सुनकर आगबबूला हो उठता था, जिसके लिए उसकी मां ही सब कुछ थी. उसके प्यार का, उसकी इच्छाओं का गला घोंटते हुए जब तब कह उठता था, ''किसी भी इंसान की मां तो एक ही होती है जबकि पत्नी तो कई हो सकती हैं. मां की सेवा करना हमारा कर्तव्य ही नहीं, हमारा धर्म भी हैं.''

समय गुज़र रहा था और वह नई-पुरानी पीढ़ी में संतुलन

स्थापित करने का प्रयास कर रही थी कि एक दिन सुबह सोकर उठी तो सामने दीवार पर चिपका 'हैपी मदर्स डे' का बैनर देखकर आश्चर्यचकित रह गई. कमरा गुब्बारों से सजा था. अभी वह कुछ कहती या पूछती कि सामने से रिया और नवीन ने उसके हाथ में सुंदर गुलदस्ते के साथ गिफ्ट पैक पकड़ाया, पैकेट पर चिपकाए काग़ज़ पर रंग-बिरंगे अक्षरों में लिखा था 'यू आर द बेस्ट एण्ड लवली मदर ऑफ दिस यूनिवर्स... वी बोथ प्राउड ऑफ यू.'

आंखों से झर-झर आंसू बह रहे थे. पता नहीं प्रकृति का यह कैसा नियम है कि ख़ुशी हो या ग़म, यह आंसू पीछा नहीं छोड़ते. भावनाओं पर काबू पाते हुए पूछा, "तुम दोनों अम्मा जी के लिए भी कुछ लाए हो. उनका स्थान मुझसे पहले है, वह हम सबकी मां हैं."

"हां मॉम, आपको सरप्राइज़ देना था, इसलिए कुछ नहीं बताया. डैड को पता है. यह दादी अम्मा का उपहार है." नवीन ने उसके हाथ में एक



गिफ़्ट पैक देते हुए कहा.

"चलो, उनके कमरे में जाकर उन्हें विश कर दें." रुचि के कहने पर अंदर जाने के लिए मुड़े ही थे कि देखा सामने अम्मा जी खड़ी थीं. सबकी आवाज़ सुनकर वह बाहर आ गई थीं. शायद उन्होंने उनकी बातें सुन ली थीं. उनके हाथ में उपहार देने के पश्चात जब रुचि उनके पैर छूने के लिए झुकी तो उन्होंने उसे हाथ पकड़ कर उठाते हुए गदगद स्वर में कहा, "बस बेटी बस, मेरा आशीर्वाद तो तुम सबके साथ हमेशा ही है. तू भी अब पैर छूना छोड़कर रिया की तरह बस 'गुड मार्निंग' ही कह दिया कर. आख़िर कब तक बेमतलब की परंपराओं में उलझी रहेगी? बहू के रूप में तू मेरी बेटी ही है. जितनी सेवा तूने मेरी की है, उतनी तो मेरी कोख जाई अपनी बेटी भी न करती."

अम्मा जी के मुंह से अपने लिए बेटी संबोधन सुनकर रुचि ख़ुशी से भर उठी थी. इसी एक शब्द की तो उसे वर्षों से प्रतीक्षा थी. वह 'बेड टी' बनाने के लिए किचन में जाने के लिए मुड़ी तो रिया ने हाथ पकड़कर उसे सोफे पर बैठाते हुए कहा, 'मॉम, आज 'मदर्स डे' है, मां को समर्पित है आज का दिन. आज आप कोई काम नहीं करोगी. आप हमारी मां हैं, पूरे साल आप हमारी देखभाल करती हैं, तो क्या एक दिन हम बच्चे आपका काम नहीं कर सकते. आज हम दोनों ही सब काम करेंगे. आज मैंने और नवीन ने छुट्टी ले ली है. लंच घर में करके शाम को हम सब बाहर घूमने जाएंगे तथा डिनर बाहर ही करेंगे." कहकर रिया किचन में चली गई. काश! वक़्त यहीं ठहर जाए. कौन कहता है कि पाश्चात्य देशों में प्यार और लगाव नहीं है. उसे याद है, विवाह के पश्चात पहली बार जब सुरेन्द्र का जन्मदिन आया तो उसने बड़े मन से केक बनाया था तथा देने के लिए उपहार भी ख़रीदा था. लेकिन जब अम्मा जी को पता चला तो वह उस पर ख़ूब बिगड़ी थीं. "कुछ करने से पहले पूछ तो लिया करो. हमारे यहां किसी का जन्मदिन नहीं मनाया जाता. वैसे भी क्या फ़ायदा जन्मदिन मनाने से. प्रत्येक जन्मदिन यही एहसास दिला जाता है कि जीवन का एक वर्ष और कम हो गया है."



"कुछ करने से पहले पूछ तो लिया करो. हमारे यहां किसी का जन्मदिन नहीं मनाया जाता. वैसे भी क्या फ़ायदा जन्मदिन मनाने से. प्रत्येक जन्मदिन यही एहसास दिला जाता है कि जीवन का एक वर्ष और कम हो गया है."

"मॉम, चाय.... कितनी शक्कर लेंगी आप चाय में." रिया ने पूछा तो वह अतीत से वर्तमान में आई, देखा सुघड़ गृहिणी की तरह रिया उससे चाय में शक्कर पूछ रही है. और उसके निर्देशानुसार चाय में आधा चम्मच चीनी डालकर कप उसे पकड़ा दिया.

सुबह के नाश्ते के लिए किचन में जाते हुए रिया को देखकर रुचि सोच रही थी कि नये रिश्ते, नये परिवेश, नये रीति-रिवाज़ों को अपनाने में समय तो लगता ही है. धीरज रख कर तथा प्यार और सम्मान देकर ही किसी को अपना बनाया जा सकता है. कितना अच्छा हो कि संबंधों में बंधने से पूर्व ही सबको अपने-अपने रिश्तों के दायरे का पता हो, जिससे व्यक्ति दायरे के अंदर रहकर ही अपने कर्तव्यों और अधिकारों का पालन कर सके. न कोई किसी के अधिकार का अतिक्रमण करे और न ही किसी को बेमतलब के कर्तव्यों के चक्रव्यूह में फंसाकर पंगु बनाए.

●

भारतीय प्रयासों को प्रोत्साहन देगा ईक्वल ऑपारच्युनिटी अवार्ड

परेशां-सी ज़िंदगी, न किसी का साथ. न कोई सहारा. ज़माने भर का ग़म अकेला मन. कहीं कुछ ढूंढ़ता हुआ अपने लिए भी और अपने ही जैसे दूसरे परेशान लोगों के लिए भी. ऐसे में ख़्वाहिश जगी मन में कि कुछ करना है इन मुश्किलों से निकलने के लिए. ख़ुद पर यक़ीन था, इरादे बुलंद थे, जुट गए कोशिशों में और 'सारडा ग्रुप' का जन्म हो गया. लेकिन यह कोशिश यहीं नहीं थमनी चाहिए बल्कि ऐसी ही कोशिशें आगे भी होती रहें, इसलिए 'सारडा ग्रुप' ने 'ईक्वल ऑपारच्युनिटी अवार्ड' की शुरुआत की है, जो हर साल किसी एक ऐसे स्त्री, पुरुष या संस्थान को दिया जाएगा, जिसने महिलाओं या ग़रीब और पिछड़े वर्ग को आगे आने, कुछ बनने का मौक़ा दिया.

यह एक अच्छी शुरुआत है, जो लोगों को प्रोत्साहन देगा महिलाओं और पिछड़े वर्गों के लिए कुछ करने के लिए. लेकिन यह शुरुआत कैसे हुई और इस अवार्ड की ख़ासियत क्या है. यह और कुछ बातें जानने के लिए हम मिले 'सारडा ग्रुप' की श्रीमती सुचित्रा सारडा से. यह पूछने पर कि यह अवार्ड शुरू करने का ख़याल कैसे आया, उन्होंने बताया, ''मेरे ससुर के पिता श्री बसंतीराम जी ११ साल की उम्र में अनाथ हो गए थे. ये वो दौर था, जब प्रथम विश्व युद्ध और बंगाल में पड़े अकाल के कारण हर तरफ़ बेरोज़गारी, ग़रीबी और दरिद्रता फैली हुई थी. ऐसे में उन्होंने बीड़ी बनाने का काम शुरू किया उस समय उनकी पूंजी सिर्फ़ उनका दृढ़ संकल्प थी और साथ में थे ४ कर्मचारी, लेकिन आज इस कंपनी की बदौलत १६,००० कर्मचारियों को रोज़गार मिल गया है.''

श्रीमती सारडा ने यह भी बताया कि सारडा ग्रुप अपने कर्मचारियों को कर्मचारियों की तरह नहीं, बल्कि परिवार का सदस्य समझता है, ''हम अपने कर्मचारियों के परिवार के हर सुविधाओं का ख़याल रखते हैं. उनके बच्चों की शिक्षा, परिवार के स्वास्थ्य की ज़िम्मेदारी भी



हम उठाते हैं. अगर ज़रूरत पड़े तो बच्चों को स्कॉलरशिप भी देते हैं.'' फ़िलहाल 'सारडा ग्रुप' की ७५ बालवाड़ी हैं और नासिक में बड़ा कॉन्वेंट स्कूल भी है.

'ईक्वल ऑपारच्युनिटी अवार्ड' शुरू करने का आइडिया श्री सारडा का था. ''बसंतीराम जी एक मिसाल बन गए. उन्होंने ग़रीबों के लिए इतना कुछ किया. हम चाहते थे कि ऐसी और भी मिसालें बनें, इसलिए मेरे पति ने यह अवार्ड शुरू करने का फ़ैसला किया.''

इस साल से इस अवार्ड की शुरुआत की जा रही है.

जैसा कि हम पहले ही बता चुके हैं, यह अवार्ड हर साल किसी ऐसे स्त्री, पुरुष या संस्थान को दिया जाएगा, जिसने महिलाओं और आर्थिक रूप से पिछड़े वर्गों के लिए समान अवसर प्रदान किया हो. इस साल इस अवार्ड के लिए पूरे भारत से १५० से भी ज़्यादा नामांकन आए थे.

उनमें से विजेता का चुनाव आपने कैसे किया? यह पूछने पर श्रीमती सारडा ने कहा, ''पहले हमने पूरे भारत से नामांकन आमंत्रित किया. फिर हर साइट पर हमारे प्रतिनिधि गए और उनके कार्य का मुआयना किया. इसके बाद हमारे जूरी ने विजेता को चुना.''

'ईक्वल ऑपारच्युनिटी अवार्ड के विजेता को पुरस्कार के रूप में ५ लाख रुपए और प्रशंसा-पत्र दिया जाएगा. फ़िलहाल इस साल का 'ईक्वल 'ऑपारच्युनिटी अवार्ड' 'श्रमजीवी जनता सहायक मेडल' की संस्थापक सतारा की 'बालासाहेब ढोंडिबा कोलेकर' को दिया गया है.

आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहन ज़रूरी है और 'ईक्वल ऑपारच्युनिटी अवार्ड' का उद्देश्य भी यही है. भारतीय प्रयासों को प्रोत्साहन देना. उद्देश्य अच्छा हो तो क़ामयाबी मिलती ही है. इसलिए 'सारडा ग्रुप' को भी क़ामयाबी मिलेगी, ये यक़ीन है श्रीमती सारडा को.

प्रस्तुतिः प्रतिभा तिवारी

तरोताज़ा व्यक्तित्व के लिए सुगन्धित स्नान करें

कहते हैं व्यक्तित्व का जादू देखने पर ही चलता है, लेकिन बिना देखे जो जादू चल जाए वह केवल ख़ुशबू का ही हो सकता है. जब अनायास ही चारों ओर लोग ख़ूशबू के स्रोत ढूंढ़ने लगें. आख़िर ख़ुशबू किधर से आ रही है, यह जानने की कोशिश करने लगें, तभी इसकी सार्थकता का पता चलता है. कहा तो यह भी जाता है कि सुगंध न केवल मनुष्य, बल्कि पशु-पक्षियों पर भी प्रभावकारी असर डालती है. हिरन 'कस्तूरी' के पीछे दीवाना रहता है यह बात तो जग ज़ाहिर है.

प्राचीनकाल में महिलाएं शरीर को सुगंधित बनाए रखने के लिए चंदन, केसर, कस्तूरी का लेप या फूलों के पराग का लेप लगाती थीं. मुख को सुगंधित रखने के लिए ख़ुशबूदार पान का रसपान करती थीं. कुंआरी लड़कियां सुगंधित फूलों से शृंगार करके अपने को सुगंधमय बनाए रखती थीं.

सुगंध न केवल व्यक्तिगत ताज़गी व संतुष्टि के लिए आवश्यक है, बल्कि यह व्यक्तित्व में ऐसा आकर्षण लाती है कि आसपास के लोगों पर भी इसका प्रभाव पड़ता है. कई लोगों के व्यक्तित्व की पहचान उनके शरीर से आने वाली सुगंध के कारण भी होती है.

आज भी कई महिलाएं अपने को सुगंधमय बनाने के लिए कई तरह की सुगंध का प्रयोग करती हैं. लेकिन अक्सर ही घरेलू महिलाएं सुगंध का उचित ढंग से प्रयोग करना नहीं जानतीं, जिसके कारण कभी-कभी भरपूर सौंदर्य व आकर्षण के बावजूद वे अपना व्यक्तित्व प्रभावशाली नहीं बना पाती हैं.

दिनभर शरीर को सुगंधित रखने के लिए स्नान के जल में पहले से ही गुलाब की पंखुड़ियां डाल दें या थोड़े से जल में डालकर रखें. स्नान के बाद इस जल को पूरे शरीर पर मल लें. शरीर सुगंधित हो उठेगा.

हल्दी-चंदन का उबटन शरीर पर मलकर स्नान कर लें. इससे भी दिन भर शरीर सुगंधमय बना रहता है.

संतरे के छिलके को स्नान के जल में डालकर रखें. इस जल से स्नान करने से शरीर सुगंधित होता है तथा दिनभर ताज़गी का एहसास होता है.



रजनीगंधा के फूल या रात की रानी के फूल पहननेवाले कपड़ों के बीच रख देने से कपड़े सुगंधित हो उठते हैं, फिर उन कपड़ों को पहनने पर दिनभर ताज़गी व स्फूर्ति बनी रहती है.

नहाने के पानी में चंदन के पाउडर को उबालकर मिला लेने से शरीर तरोताज़ा हो जाता है, साथ ही इससे त्वचा की रक्षा भी होती है.

तुलसी की पत्ती या तुलसी का अर्क पानी में डालकर स्नान करने से शरीर में ताज़गी बनी रहती है.

मुल्तानी मिट्टी का लेप शरीर पर मलकर स्नान करने से शरीर में पसीने की महक नहीं रहती और शरीर से ख़ुशबू-सी आती है. साथ ही त्वचा निखरती है.

स्नान के जल में डेटॉल या यूडिकोलोन डालने से भी शरीर में काफ़ी देर तक ताज़गी बनी रहती है.

थोड़े से जल में गुलाब या'केवड़ाजल' की कुछ बूंदें डालकर स्नान के बाद पूरे शरीर पर मलने से शरीर से पसीने की दुर्गंध नहीं आती.

कपड़ों की आलमारी में अगरबत्ती के खाली पैकेट रख देने से कपड़ों में उसकी ख़ुशबू आ जाती है और कपड़े पहनने पर शरीर भीनी-भीनी ख़ुशबू से भर उठता है.

सौन्दर्य और सुगंध का आपसी तालमेल यदि सही होता है, तो व्यक्तित्व अधिक प्रभावशाली दिखाई देता है. यह सच है कि नारी के लिए न केवल सुंदर दिखना आवश्यक है, बल्कि सुगंधित होना भी आवश्यक है. शरीर से उठती भीनी-भीनी ख़ुशबू व्यक्तित्व को कमनीय और आकर्षक बनाती है. अपने व्यक्तित्व की गरिमा व सौन्दर्य की वृद्धि और आकर्षण के लिए सुगंध को अपने व्यक्तित्व का हिस्सा बनाएं. अतः सुगंध का इस तरह प्रयोग करें, जिससे आप हमेशा तरोताज़ा बनी रहें और सभी आपके व्यक्तित्व से प्रभावित हों.

-प्रतिमा तिवारी



टूटे हुए दिल को जोड़ने के ७ उपाय

शारीरिक व मानसिक परेशानियां व्यक्ति के दिलो-दिमाग़ को काफ़ी प्रभावित करती हैं. कई बार हम इसे हल्के ढंग से लेते हैं, जो कि ठीक नहीं. ज़िंदगी में क़ामयाब बनने व सुकून भरी ज़िंदगी जीने के लिए स्वस्थ शरीर का होना बहुत ज़रूरी है. अतः लेख में दिए गए ७ उपाय अपनाएं और अपने दिलो-दिमाग़ को ख़ुशनुमा बनाएं.

माना आज के युग में हर सुख-सुविधा मौजूद है और यदि क़ाबिलियत है तो उसे पा लेना भी बहुत मुश्किल नहीं. लेकिन इस साधन-संपन्न व तेज़-तर्रार लाइफ़ स्टाइल को साथ लेकर चलना इतना आसान नहीं, गला काट प्रतियोगिता के चलते कई तरह के मानसिक तनावों से गुज़रना पड़ता है, ख़ासकर बड़े शहरों में रहने वाले लोगों को. इसी तरह शारीरिक व मानसिक थकान, लंबी बीमारी, पारिवारिक तनाव या कोई भारी मानसिक आघात भी हमारी दिनचर्या पर थोड़े या लंबे समय तक असर डालते हैं. ऐसे में इन्हें भाग्य का लेखा या मजबूरी बताकर लंबे समय तक नहीं झेलना चाहिए. परिस्थिति चाहे जैसी भी हो, जीना तो पड़ता ही है. तो क्यूं न ऐसी परिस्थितियों का बोझ कुछ कम करने की कोशिश की जाए. अपने आपको शारीरिक और मानसिक रूप से इतना मज़बूत बनाया जाए कि हम रोज़मर्रा के तनावों के साथ-साथ आकस्मिक परेशानियों को भी झेलने की हिम्मत आसानी से जुटा सकें.

स्वयं को संतुष्ट व ख़ुश रखने के लिए अनुकूल परिस्थितियों के अलावा उत्तम स्वास्थ्य का होना भी बहुत ज़रूरी है.

अतः आप निम्नलिखित कारगर उपायों को अपनाकर तनावमुक्त, स्वस्थ व ख़ुश रह सकते हैं-

तंदुरुस्त रखनेवाली जड़ी-बूटियां

स्नायु वैज्ञानिकों का मानना है कि जड़ी-बूटियों का भावनात्मक संतुलन पर बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ता है.

तनाव को कम करनेवाली औषधियों में पेसिफ़्लोरा और ह्यूमूलस ल्यूपिस तनाव को कम करने में बेहद कारगर औरषधियां हैं. इनका रस(अर्क) या टेबलेट दोनों ही तरह से सेवन किया जा सकता है. वेलेरिएन रात को आराम की नींद सोने की बहुत ही अच्छी दवा है. कावा-कावा मन को शांति प्रदान करने वाली जूड़ी-बूटी है, इसका सेवन दिन में भी किया जा सकता है.

यदि आप बेचैनी घटानेवाली औषधि की हल्की-फुल्की ख़ुराक भी ले रहे हैं, तो सेवन से पहले फ़ैमिली डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें.

फूलों से दोस्ती करें

आजकल फूलों के अर्क छोटी-छोटी शीशियों में पैक मिलते हैं, जिसकी कुछ बूंदें जब आप अपनी जीभ पर टपकाते हैं, तो यह अर्क आपके दिमाग़ में चेतना पैदा करता है.

अच्छा आहार लें

अक्सर महिलाएं उचित आहार पर विचार नहीं करती हैं. इससे



उनकी इच्छाओं और ऊर्जा में कमी आने लगती है, जिससे उन्हें कई तरह की समस्याओं का सामना करना पड़ता है. तभी आहार विशेषज्ञ हमें पर्याप्त नाश्ता करने की सलाह देते हैं. जिससे हमें विटामिन 'बी' की भरपूर मात्रा मिलती है और हमारी खोई हुई ऊर्जा भी लौट आती है. अनन्नास, केला और टमाटर कमज़ोरी, अकेलापन, उदासी और भय को दूर करने में मददगार साबित होते हैं.

वाइब्रेशन के लाभ उठाइए

अशांति महसूस होने पर जोड़ों के दर्द से लेकर दमा या आंत की सूजन तक के लक्षण दिखाई पड़ सकते हैं. ये हमारी ऊर्जा के स्तर में असंतुलन पैदा करते हैं. होमियोपैथिक इलाज से उक्त स्थिति में वाइब्रेशन करने पर शरीर में समय-समय पर होनेवाली कमियों की भरपाई की जा सकती है. लेकिन इस इलाज को शुरू करने से पहले होमियोपैथिक डॉक्टर की सलाह ज़रूर लें.

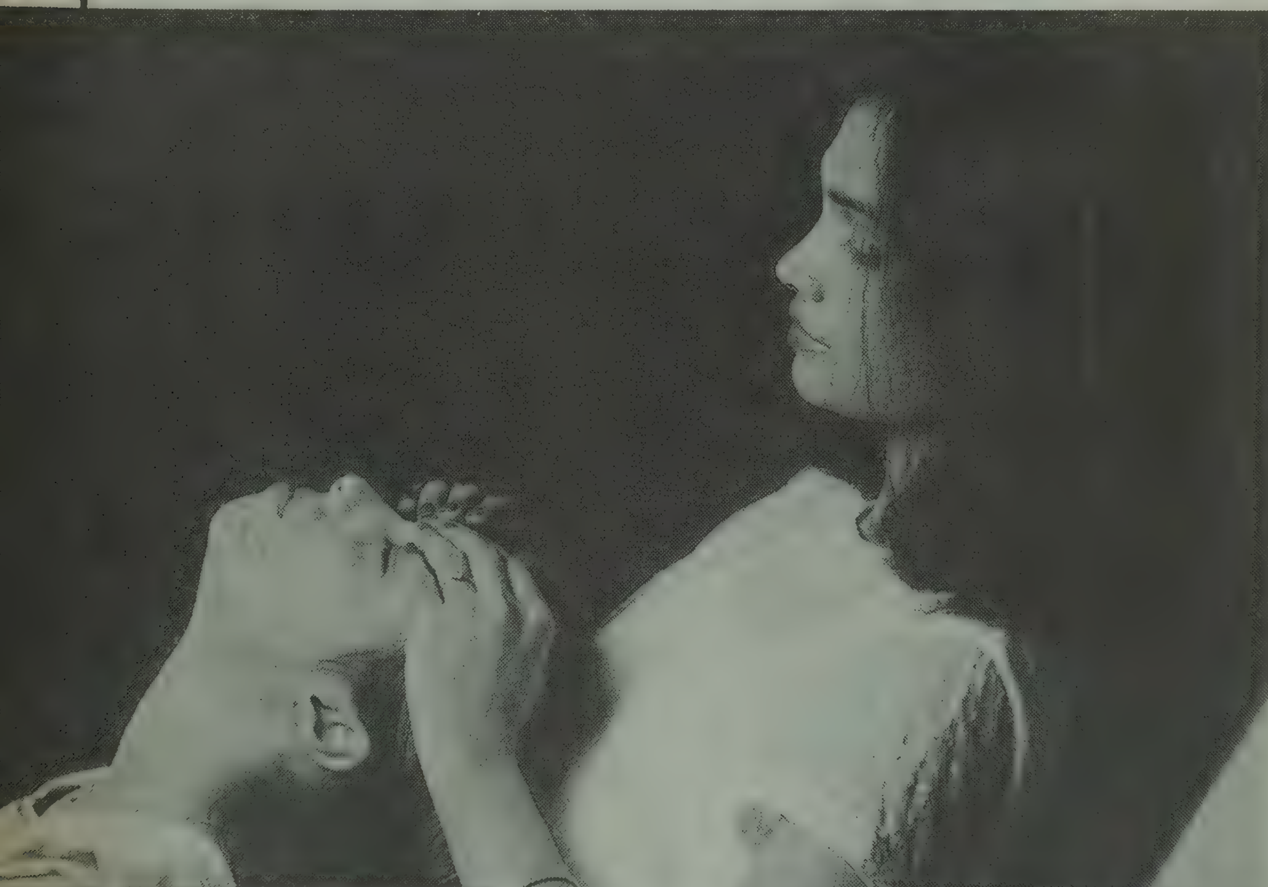
मन को शांत और स्थिर रखें.

अशांत और अस्थिर लोगों को ध्यान केंद्रित करने में काफ़ी परेशानी महसूस होती है, क्योंकि मन में अशांति और अस्थिरता होने पर इनका दिमाग़ ज़रूरत से ज़्यादा काम करने लगता है. ऐसी महिलाओं को इसके समाधान के लिए योग या ध्यान साधना का सहारा लेना चाहिए.

हालांकि इसके लिए सांस लेने और मंत्र सीखने की ज़रूरत पड़ती है, लेकिन इससे दिमाग़ को केन्द्रित करने में काफ़ी मदद मिलती है और मन में शांति और स्थिरता आने लगती है.

एक्यूपंचर से इलाज

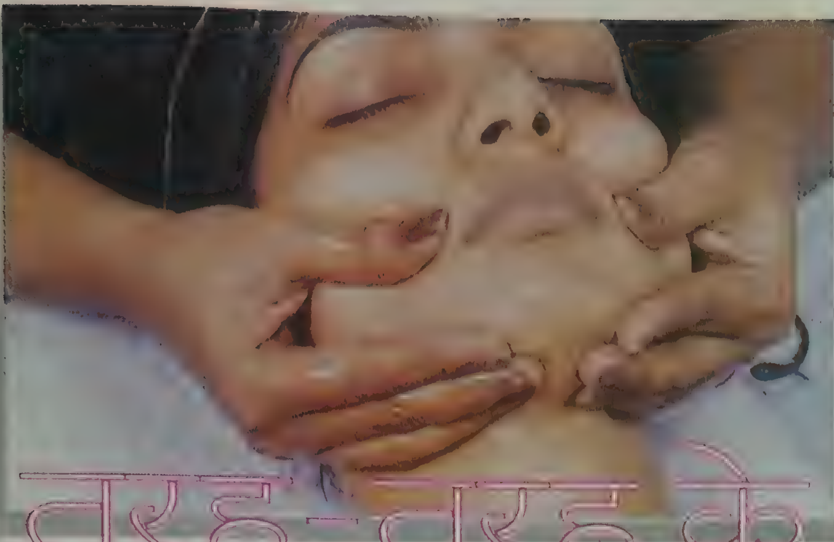
यदि आपके मन में अशांति के भाव पैदा हो रहे हैं, तो किसी अच्छे एक्यूपंचरिस्ट की सलाह लें. यह उपचार आपके शरीर की ऊर्जा संतुलित रखता है और शरीर को धीरे-धीरे तंदुरुस्त बनाने में मदद करता है. एक्यूपंचर विशेषज्ञ शरीर में कई जगह तरह-तरह से सुई या उंगलियों से दबाव डालकर मन में पैदा होने वाली निराशा को दूर कर देते हैं. इसके साथ ही संतुलन की कमी, क्रोध या दिल के दर्द में भी यह उपचार हमारी मदद करता है.



मन को शांत करनेवाली ख़ुशबू

एरोमाथेरेपी बाथ या मालिश मानसिक तनाव को शांत करने का बेहतरीन उपाय है. यह सामान्य और सरल तरीक़ा काफ़ी असरदार होता है, क्योंकि सुगंधित तेल से मन में काफ़ी शांति महसूस होने लगती है, जिससे मानसिक पीड़ा दूर होती है. सुगंधित तेलों में लैवेण्डर सबसे अच्छा ख़ुशबूदार तेल माना जाता है, जो दिल और दिमाग़ दोनों को काफ़ी राहत पहुंचाता है. अंगूर के फल में भी मिठास और तरोताज़ा करनेवाली ख़ुशबू होती है. यह दिमाग़ व दिल को पूरी तरह से बेहतर और ख़ुशनुमा बनाता है. सुगंधित तेलों को स्किन क्रीम और लोशन के साथ भी मिलाकर प्रयोग किया जा सकता है. सिट्रस ऑयल का प्रयोग हमारी त्वचा को सन एक्सपोज़र से बचाता है. यदि आप गर्भवती हैं और उच्च रक्तचाप या मिर्गी रोग से पीड़ित हैं, तो ख़ुशबू चिकित्सक की सलाह ज़रूर लें.

मेरी सहेली स्वास्थ्य ब्यूरो



तरह-तरह के दूध की उपयोगिता

दूध गुणकारी व शक्तिदायक होता है. ये मनुष्यों की शारीरिक दुर्बलता को भी दूर करता है. दूध चाहे पशुओं का हो या वनस्पतियों का सभी रोगनाशक होते हैं. कई रोगों में इसका प्रयोग लाभकारी होता है. कौन-सा दूध, किस काम के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है, आइए इसी से संबंधित कुछ बातें जानें-

- ❑ नींद न आने पर बकरी के दूध से हाथ व पैरों पर मालिश करने से नींद शीघ्र आती है.
- ❑ घोड़ी का दूध पीने से खांसी मिटती है.
- ❑ मां के दूध को संतरे के रस में मिलाकर छोटे बच्चों को पिलाने से बच्चों को होने वाले दस्त रुक जाते हैं.
- ❑ मां के दूध में हींग घिसकर कानों में दो बूंद डालने से कान का दर्द मिटता है.
- ❑ पपीते का दूध रुई के फाहे में रखकर दांतों के बीच रखने से दांत का दर्द मिटता है.
- ❑ जूते की रगड़ से पैरों पर पड़े छालों पर पपीते का दूध लगाने से राहत मिलती है.
- ❑ पपीते का दूध लगाने से चर्मरोग मिटते हैं.
- ❑ कच्चे फोड़े पर गूलर का दूध लगाने से फोड़ा पक कर जल्दी फूट जाता है.
- ❑ खुजली होने पर गाय के दूध में रुई के फाहे को भिगोकर शरीर पर मलने से लाभ होता है.
- ❑ भेड़ का दूध पथरी गलने में, मोटापा कम करने में तथा बालों को झड़ने से रोकने में सहायक होता है.
- ❑ मुंहासों, कील, झांई आदि को दूर करने के लिए बकरी के दूध का इस्तेमाल करें. पाश्चात्य देशों में महिलाएं चेहरा, गर्दन व हाथों को बकरी के दूध से धोती हैं तथा दूध से स्नान कर चिरयौवन सौन्दर्य प्राप्त करती हैं.
- ❑ रक्तयुक्त अतिसार में बकरी का दूध पीने से लाभ होता है.
- ❑ हाथ-पैर की त्वचा फटने पर गूलर का दूध लगाने से पीड़ा कम होकर त्वचा नरम व मुलायम बनती है.
- ❑ कमज़ोर लोगों को भैंस का दूध पीने से शक्ति मिलती है.
- ❑ मिर्गी की बीमारी ख़ासकर हिस्टीरिया के दौरे आदि में घोड़ी का दूध पीना लाभकारी होता है.
- ❑ फटी एड़ी में अकाव का दूध लगाने से वे शीघ्र मुलायम होती हैं.
- ❑ सोयाबीन का दूध डायबिटीज़, मलेरिया, वातरोग आदि में लेने से फ़ायदेमंद सिद्ध होता है.

- प्रतिमा तिवारी


New
SHE'S JUST LIKE YOU

तनाव
कारण व निवारण

- लक्ष्मी सोनी



भागदौड़ भरी ज़िंदगी में छोटे-छोटे कारणों से भी लोग तनावग्रस्त हो जाते हैं. इसी तनाव के रहते उन्हें कुछ सुझाई नहीं देता, जबकि इससे घबराना उचित नहीं, क्योंकि तनाव यदि किसी कारण से पैदा हो भी जाए, तो उसका निवारण किया जा सकता है.

तनाव के कारण

● बीमारी, चोट, कोलाहल भरी ज़िंदगी, प्रदूषण, दवाइयां, देर से सोना, असंतुलित आहार, अधिक धूम्रपान एवं शराब आदि वे कारण हैं, जिनसे तनाव पैदा होता है.

● किसी प्रियजन की मृत्यु, नौकरी छूटना, असफलता, दाम्पत्य उलझन, सगाई-शादी की परेशानियां, किराए के मकान की समस्याएं आदि सामाजिक कारण हैं, जो तनाव पैदा करते हैं.

● एक ही बात को बार-बार सोचना, घुटते रहना, असंतोष, ईर्ष्या-द्वेष, क्रोध, क्रोध का दमन, छोटी-छोटी बातों पर उत्तेजित होना, निराशा, बदले की भावना, अपराधभाव, चिड़चिड़ापन आदि मनोवैज्ञानिक कारणों से भी तनाव उत्पन्न हो जाता है.

● इसके अलावा नकारात्मक विचार, रोज़मर्रा के काम की बोरियत, भविष्य की निराशाजनक कल्पना, अज्ञात भय, संदेह, अतीत की असफलताओं पर अफ़सोस, निरर्थक कल्पनाएं, अत्यधिक उपेक्षा, बस-ट्रेन की प्रतीक्षा में कुढ़ना आदि भी तनाव को उत्पन्न करते हैं.

तनाव के परिणाम

● डॉक्टरों ने शोधों से सिद्ध कर दिया है कि उच्च रक्तचाप, अल्सर, सिरदर्द, मांसपेशियों का दर्द, कई छूत की बीमारियां जैसे- ज़ुकाम और गले की ख़राश आदि तनाव के कारण ही होती हैं.

● तनाव का असर हमारी कार्यप्रणाली और स्नायु तंत्र दोनों पर पड़ता है.

● तनाव से चेहरे पर झुर्रियां जल्दी पड़ जाती हैं.

● बहुत समय तक तनाव में जीने वाले लोग लंबी बीमारी से ग्रस्त हो जाते हैं.

● तनाव से मानसिक तथा हृदय संबंधी रोगियों की संख्या में वृद्धि होती है.

● तनाव की स्थिति में, शरीर के अंदर एक विशेष प्रतिक्रियास्वरूप एड्रीनल ग्रंथि से एक प्रकार का स्राव निकलता है, जो व्यक्ति की रोग प्रतिरोध क्षमता कम करके उसे रोगों की तरफ़ धकेलता है.

● मानसिक अंतर्द्वंद्व की स्थिति में हमारे शरीर की मांसपेशियां अधिक सक्रिय हो जाती हैं, जिससे उनमें लेक्टिक अम्ल जमा होने लगता है. इससे अंग विशेष में थकावट का अनुभव होने लगता है.

तनाव से मुक्ति पाने के तरीक़े

● छोटी-छोटी बातों को नज़रअंदाज़ करें.

● दूसरों के अच्छे कार्य, व्यवहार व उपलब्धियों की प्रशंसा करें.

● बच्चों को बार-बार डांटकर, झिड़ककर व्यर्थ में तनाव उत्पन्न न करें. बच्चों से प्रेमपूर्ण तथा सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करें.

● बात-बात पर ग़ुस्सा न करें. ग़ुस्सा करनेवाला तथा जली-कटी सुनानेवाला स्वयं तो तनाव में रहता ही है, दूसरों को भी

तनाव से भर देता है.

● असफलताओं के बारे में नहीं, सफलताओं के बारे में सोचें.

● उत्तेजना, घबराहट त्यागकर अपना काम शांति तथा सहजतापूर्वक करें.

● एक बार में एक कार्य करें, सीमित समय में असीमित कार्य करना ठीक नहीं है.

● कोशिश करें कि आपका व्यवहार अधिक-से-अधिक सौम्य तथा मृदु बने.

● आप चाहे जिस पद पर हों, जो भी काम करते हों, उसे छोटा या तुच्छ न समझें, क्योंकि वास्तव में कोई भी काम छोटा या बड़ा नहीं होता. छोटेपन का एहसास व्यक्ति को तनाव से भर देता है.

● कोई भी काम डर, लालच या दबाव में न करें.

● लोभ, घृणा त्यागें. संतोष ही सबसे बड़ा धन है. हर स्थिति में संतोषी रहना सीखें.

● लोग क्या कहेंगे, इस भावना से बचें.

● अपने विचारों को अधिक-से-अधिक यथार्थवादी बनाएं.

● दूसरों से ज़्यादा आशा न रखें. प्रत्येक स्थान पर आपको महत्व मिले, यह आशा न करें.

● अपने विचारों को लेकर मन-ही-मन न घुटें, उसे व्यक्त करें. इससे जी हल्का होगा और तनाव जाता रहेगा.

● रात से ही, दूसरे दिन की चिंता न करने लग जाएं.

● आराम से तनाव दूर होता है. अतः रोज १०-२० मिनट आराम से आंखें बंद करके एकांत कमरे में बैठने, लेटने की आदत डालें.

यहां आराम का अर्थ है शिथिलता. इसमें शरीर को ढीला छोड़कर, दिमाग़ से सभी विचार तथा हर चिंता हटाकर, सम्पूर्ण आराम करें. (स्नायुओं को ढीला छोड़ने का अभ्यास करें).

● जब दफ़्तर में काम न हो तो हाथों को ढीला छोड़, बातचीत में मुंह को स्वाभाविक स्थिति में रहने दें.

● घूमने व तैरने से भी तनाव कम होता है.

● हंसना एक अच्छा टॉनिक है. हंसने से मांसपेशियों में जमा लेक्टिक अम्ल 'ग्लाइकोजन' के रूप में परिवर्तित हो जाता है, जिससे हमारी सारी थकान जाती रहती है और तनाव कम हो जाता है.

● तनाव के कारणों की सूची बनाएं. आप देखेंगे कि बहुत से कारण तो वास्तव में हैं ही नहीं, वे केवल आपके मन की कल्पना की उपज हैं.

● जीवन का उद्देश्य निश्चित करें. उद्देश्यपूर्ण जीवन ही सार्थक होता है.

● रचनात्मक कार्य मन में उत्साह का संचार करते हैं, मानसिक थकान मिटाते हैं.

●

एक आदर्श श्रोता पति की तरह उसका मनोबल बढ़ाते हुए मैंने कहा, ''बहुत अच्छी बात है कि तुम मेहंदी डिज़ाइनर बनना चाहती हो. तुम फटाफट 'सुहासिनी मेहंदी' का बोर्ड घर के सामने टांग ही दो.''

महंगा पड़ा मेहंदी डिज़ाइनर बनना



''अजी सुनिए तो...!'' पत्नी ने अपने अनोखे अंदाज़ में कहा. यह मेरे लिए किसी ख़तरे की घंटी से कम न था. जब भी वह इस प्रकार के संबोधन से मुझे पुकारती है. मैं समझ जाता हूं कि कोई मुसीबत बैठे-बिठाए घर में आने वाली है.

मैंने पूछा, ''हां सुहासिनी कहो, तुम क्या कहना चाहती हो?'' वह शरमा गई. धीमे से बोली, ''आप बुरा न मानें तो मैं मेहंदी डिज़ाइनर का कोर्स कर लूं.''

मैंने कहा, ''सुहासिनी, कल तक तो तुम्हें मेहंदी से चिढ़ थी. फिर अचानक तुम्हें मेहंदी से इतना प्यार कैसे हो गया?''

वह पूरे आत्मविश्वास के साथ बोली, ''तब मैंने मेहंदी न लगाकर बहुत बड़ी भूल की थी. आज मैंने जाना है कि मेहंदी तो पति-पत्नी के दिलों को प्यार से भर देती है.''

''चलो देर आए, दुरुस्त आए. मुझे यह जानकर अच्छा लगा कि तुम मेहंदी डिज़ाइनर बनना चाहती हो. बधाई हो.'' मैंने उसकी हौसला अफ़ज़ाई की.

''दरअसल बात यह है जी कि मेहंदी आज आधुनिकता का पर्याय बन गई है. पहले तो मेहंदी सावन के महीने में अथवा तीज-त्यौहार पर ही लगाई जाती थी. किन्तु आजकल तो चुस्त-दुरुस्त मॉड लड़कियां भी तंग जींस-टॉप पहने हाथों में मेहंदी लगाकर घूम रही हैं. मेहंदी की मांग दिनों-दिन बढ़ती जा रही है.'' वह मेहंदी-पुराण का बखान कर रही थी.

एक आदर्श श्रोता पति की तरह उसका मनोबल बढ़ाते हुए मैंने कहा, ''बहुत अच्छी बात है कि तुम मेहंदी डिज़ाइनर बनना चाहती हो. तुम फटाफट 'सुहासिनी मेहंदी' का बोर्ड घर के सामने टांग ही दो.''

वह नाराज़ हो गई, बोली, ''आपको कोई अच्छा-सा नाम भी नहीं सूझता. 'सुहासिनी मेहंदी', यह भी भला कोई नाम हुआ. आजकल विज्ञापन व प्रतिष्ठान का नाम पढ़कर ही लोग आते हैं.''

''जैसे 'हिना महल' ऐसा भारी-भरकम नाम पढ़कर धड़ाधड़ ग्राहकों के टेलीफ़ोन आने लगेंगे अपने 'हिना महल' में.'' वह हवा में उड़ते हुए बोली.

''तो मेहंदी डिज़ाइनर का कोर्स तुम कबसे शुरू कर रही हो?'' मैंने पूछा.

वह तपाक से बोली, ''शुभ काम में देरी कैसी? समझ लीजिए, आज से ही शुरू कर


IPSA
AROHERBS
We look for cure through nature
शुक्रिया डाक्टर...
..सुन्दरता और विश्वास के लिए
Eraser
आयुर्वेदिक डाक्टर द्वारा निर्मित
डा० सपना अरोड़ा
झाईयाँ और साँवलापन
मोटापे से त्वचा पर धारियाँ
प्रसव पश्चात पेट पर पड़ने वाली धारियाँ
टाँकों के निशान
जख्म के दाग
जले के दाग
Eraser TM
AYURVEDIC SKIN CREAM
It's an Ayurvedic Medicine
Post Box. No. 10720, New Delhi - 110 085 • Telefax 7217706
Visit us at : www.aroherbs.com • Available at all leading medical stores

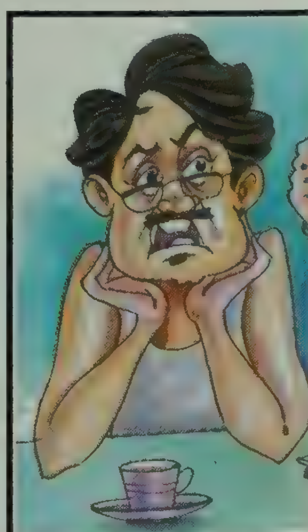
रही हूं. बस आप मेहंदी सीखने की दो हज़ार रुपए फ़ीस दे दीजिए.''

दो हज़ार की भारी-भरकम रकम सुनकर मेरा मुंह खुला का खुला रह गया. सुहासिनी नाराज़ न हो जाए, इसलिए मैंने नम्रतापूर्वक कहा, ''प्रिये, तुम्हें नहीं लगता कि दो हज़ार रुपए कुछ ज़्यादा हैं.''

वह समझाते हुए बोली, ''इस महंगाई के ज़माने में भला दो-ढाई हज़ार रुपए भी कोई रकम होती है. और फिर एक बार सीख लिया तो मेहंदी लगा-लगा कर हज़ारों कमाएंगे.''

इसके हिसाब से तो घर-घर किचन-गार्डन में मेहंदी लगाई जाएगी. मुझे भी मेहंदी का भविष्य उज्जवल नज़र आने लगा है.

''अब तक मेहंदी के नाम पर सिर्फ़ हथेलियों में पारंपरिक रूप से पांच-सात मोटे-मोटे ठप्पे लगा दिया करते थे. अब तो मेहंदी ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर अपना स्थान बना लिया है. विदेशी महिलाएं भी इसमें रुचि ले रही हैं. मेहंदी की डिज़ाइनें अब इन्टरनेट पर भी आने लगी हैं. कुछ दिनों में भारत की मेहंदी विदेशों में भी अपना रंग जमाने लगेगी तथा हो सकता है, मेहंदी प्रतिनिधि के रूप में हमें भी विदेश यात्रा का स्वर्ण अवसर मिल जाए.'' वह पूरे आत्मविश्वास के साथ बतला रही थी.



मैंने ख़ुश होते हुए तुरंत सुहासिनी की हथेली में दो हज़ार रुपये रख दिए. शुभकामनाएं देते हुए कहा, ''जाओ प्रिये, मेहंदी जगत में अपना नाम रौशन करो. तथास्तु! तुम्हारी मनोकामनाएं पूरी हो.''

सुहासिनी से दिल में हज़ारों अरमान लिए मेहंदी डिज़ाइनर बनने के लिए दौड़ पड़ी. मेरा घर पॉलीथिन की पन्नियों, मेहंदी के डिब्बों, डिज़ाइनों की किताबों, कोणों, नीलगिरी तेल की शिशियों, मलमल के बारीक़ कपड़ों, रुई के फाहों, नींबू, आदि से भर गया. दीवारों पर से हमारी तस्वीरें उतार ली गईं तथा मेहंदी के पोस्टर्स लग गए. घर में बातचीत का विषय सिर्फ़ मेहंदी पर ही केन्द्रित रहता. सुहासिनी की इच्छानुसार घर के बाहर 'हिना महल' बोर्ड लग गया.

सुहासिनी ने मन लगाकर अपना मेहंदी प्रशिक्षण पूरा किया. वह दिन भर टेलीफ़ोन के पास ही बैठी रहती. पता नहीं कब किस ग्राहक का मेहंदी लगाने का ऑर्डर मिल जाए. मैंने दफ़्तर से उसे फ़ोन करके पूछा, ''क्यों सुहासिनी, कोई आया क्या मेहंदी लगाने?''

''नहीं.'' उदास स्वर में वह बोली.

''आख़िर क्या हुआ? मैं भी तो सुनूं.'' मैंने कहा.

''अपनी पड़ोसन विमला अपनी तीन लड़कियों को लेकर आई थी. मैं तो ख़ुश हो गई. उन चारों के हाथों में मेहंदी लगा दी. वह चाय पीकर चलती बनी. मैंने सोचा पड़ोस का मामला है. पैसे कहां भागे जा रहे हैं? कभी भी मांग लूंगी.''

''फिर?'' मैंने पूछा.

''फिर क्या! अभी टेलीफ़ोन पर मिसेस चावला से बातचीत हुई. उसने मेरी मेहंदी की काफ़ी प्रशंसा की. कहा 'मैं कल मेहंदी लगाने आऊंगी. कितने बजे मिलेंगी आप?'' मैंने मेहंदी लगाने का अपना रेट बता दिया.''

वह बोली, 'मेरे ख़्याल से आपने विमला जी को मुफ़्त में मेहंदी लगाई थी. मैंने सोचा आप यूं ही शौक़िया मेहंदी लगा रही हैं. किन्तु लगता है आप बिजनेस कर रही हैं. क्यों भाई साहब के वेतन से घर ख़र्च नहीं चल रहा है क्या?' व्यंग्य करते हुए मिसेस चावला ने फ़ोन रख दिया. मुझे बहुत बुरा लगा. विमला पर तो और भी अधिक ग़ुस्सा आया. मुफ़्त में मेहंदी लगाने की अफवाह फालतू में फैला दी.'' सुहासिनी रोने लगी.

मैंने कहा, ''सुहासिनी, रोने से काम नहीं बनता. तुम किसी ब्यूटी पार्लर से सम्पर्क कर पार्टनरशिप में अपना काम शुरू कर दो. ''

वह मुस्कुरा दी. उसे शायद मेरा सुझाव पसंद आ गया था. शाम को पत्नी ने बतलाया, ''ब्यूटी पार्लर वाली श्यामली से बात की है, शायद बात बन जाएगी''

फिर सुहासिनी ने एक दिन मुझे दफ़्तर में फ़ोन कर कहा, ''मैं शाम को घर देर से आऊंगी. मेहंदी लगाने का अच्छा ऑर्डर मिला है.'' मैंने उसे बधाई दी.

शाम को घर आया. नाश्ता किया. चाय बनाकर पी. मन-ही-मन सोचने लगा, ''चलो मेहंदी लगाने के बहाने ही सही, सुहासिनी व्यस्त रहेगी. ऊपर से थोड़ी-बहुत आमदनी भी हो जाएगी. रात के नौ बज गए. मुझे सुहासिनी की चिंता होने लगी. मेहंदी के थोक भाव में ऑर्डर मिलने की ख़ुशी में न उसने बताया कि वह कहां जा रही है और न ही दफ़्तर की व्यस्तता के कारण मैं उसका टेलीफ़ोन नंबर पूछ पाया. भूख भी ज़ोरों से लगी थी. होटल में ऑर्डर देकर पार्सल मंगवाया. तब तक सुहासिनी घर लौट आई थी. उसने सौ रुपए का नोट मुझे थमा दिया. अब चौंकने की बारी मेरी थी. ''मात्र सौ रुपए?'' मैंने पूछा.



थके स्वर में वह बोली, ''दस हाथों में मैंने मेहंदी लगाई. आने-जाने का किराया भी जेब से गया. उस श्यामली की बच्ची ने मुझे सौ रुपए दिए. कहा, 'चलो तुम्हारी मेहंदी लगाने की प्रैक्टिस हो गई. अच्छी मेहंदी लगाती हो. साफ़ हाथ है तुम्हारा. बहुत तरक्की करोगी.' और उसने ग्राहक से मोटी रकम हथिया ली.'' अपनी बेवकूफ़ी के कारण सुहासिनी रोने लगी. मैंने देखा, सुहासिनी बुरी तरह से तन व मन से थक गई थी.

''सुहासिनी, अब तुम कहीं नहीं जाओगी. जिसे मेहंदी लगानी है, वह यहीं आ जाएगी घर पर.'' मैंने कहा.

छुट्टी का दिन था. मैं घर पर ही था. बेल बजी. एक महिला अपने



दो छोटे बच्चों को लेकर घर पर आई. मैं दूसरे कमरे में चला गया. सोचा था आराम कर लूंगा. बच्चों ने अपना रंग दिखाना शुरू कर दिया. उस कमरे में बच्चों की धींगा-मस्ती चल रही थी. क़रीब डेढ़ घंटे के बाद मुझे उस शोरगुल से मुक्ति मिली. ड्राइंग रूम में आया. वहां का रंग-रूप देखकर मुझे चक्कर-सा आने लगा. कमरा देख ऐसा लगा, मानो भूकंप आया हो. सुहासिनी सिर पर हाथ धरे बैठी थी. मेहंदी की पन्नियां इधर-उधर बिखरी पड़ी थीं. कोन टूटे हुए थे. मेहंदी का पूरा डिब्बा नीलगिरी के तेल से भीगा पड़ा था. मुझे सुहासिनी पर दया आ गई. मैंने कहा, ''यह क्या हाल बना रखा है? तुमने उससे कुछ कहा क्यों नहीं?''

''कैसे कहती! क्या कहती? बच्चे तो शरारत करते ही हैं. आख़िर वह हमारी सम्माननीय ग्राहक थी. आज का ज़माना ग्राहकों को मुस्कुरा कर सेवा देने का है. स्पर्धा का ज़माना है. थोड़ा-बहुत तो सहना ही पड़ता है.'' कहते हुए सुहासिनी ने अपनी मेहंदी की कमाई के पचास रुपए मुझे दिए.

''तो फिर भुगतो. मेहंदी में जितना कमाया नहीं, उससे अधिक तो नुक़सान उठाना पड़ा. मानसिक तनाव बढ़ा सो अलग. बंद कर दो अपना यह हिना महल.'' मैंने करीब-करीब उसे डांटते हुए कहा.

अभी सुबह हो भी नहीं पाई थी कि घर में बवाल मच गया. कल वाली महिला अपने हाथ मटका-मटका कर चीख रही थी. ''मेहंदी के मेरे पचास रुपए वापस करो. मेहंदी का रंग तो आया नहीं. ऊपर से मेरे दो घंटे बरबाद हो गए.'' सुहासिनी उसे जितना शांत रखने का प्रयत्न करती, वह महिला उतनी ही ज़ोर से शोर मचाती.

सुहासिनी ने जल्दी से उसके रुपए लौटा दिए. उससे माफ़ी मांग ली.

फिर सुहासिनी रोने लगी. उसने सिसकी लेते हुए कहा, ''आइए न एक मिनट.''

मैंने पूछा, ''क्यों?''

''हिना महल का बोर्ड उतारना है. बाज़ आए ऐसी मेहंदी डिज़ाइनर बनने से, जो हमारी प्रतिष्ठा, हमारे चेहरे का रंग ही उतार दे.'' मैं सुहासिनी की सहायता से 'हिना महल' का बोर्ड उतारने लगा.

- प्रदीप मेहता

जानें पैरों की तकलीफ़ों के बारे में

कई बार पैरों के पंजों या तलवों में कुछ ऐसी तकलीफ़ें उत्पन्न हो जाती हैं, जो पैरों के सौंदर्य को तो नष्ट करती ही हैं, काफ़ी तकलीफ़देह भी होती हैं. आइए, इनके बारे में जानें और अपने पैरों का बचाव करें.

एथलीट्स फुटः यह एक प्रकार का फ़ंगल इन्फ़ेक्शन है, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर पंजों में या पैर के तलवों में ब्लिस्टर्स हो जाते हैं, चमड़ी से पपड़ी जैसी उतरने लगती है और खुजली भी होती है.

इससे बचाव के लिए सूती या गर्म मोज़े पहनें. एथलीट्स फुट हो जाए तो पैरों में एन्टी फ़ंगल पाउडर या क्रीम लगाएं. यदि कुछ दिनों बाद भी पैरों की खुजली, जलन व सूजन में कमी नज़र न आए, तो तुरंत किसी डॉक्टर को दिखाएं.

कार्नः इसमें पैर की किसी उंगली पर छोटी-सी जगह की चमड़ी कड़ी व मोटी होकर थोड़ा ऊपर को उठ जाती है. इससे बचाव के लिए ध्यान रखिए कि जूतों के अंदर पंजा दबे नहीं. इलाज हेतु बाज़ार में उपलब्ध कार्न पैड को कार्न पर लगाने से कुछ समय के लिए राहत मिल सकती है, लेकिन डॉक्टर कार्न को ऑपरेशन द्वारा काटकर भी निकाल सकते हैं.

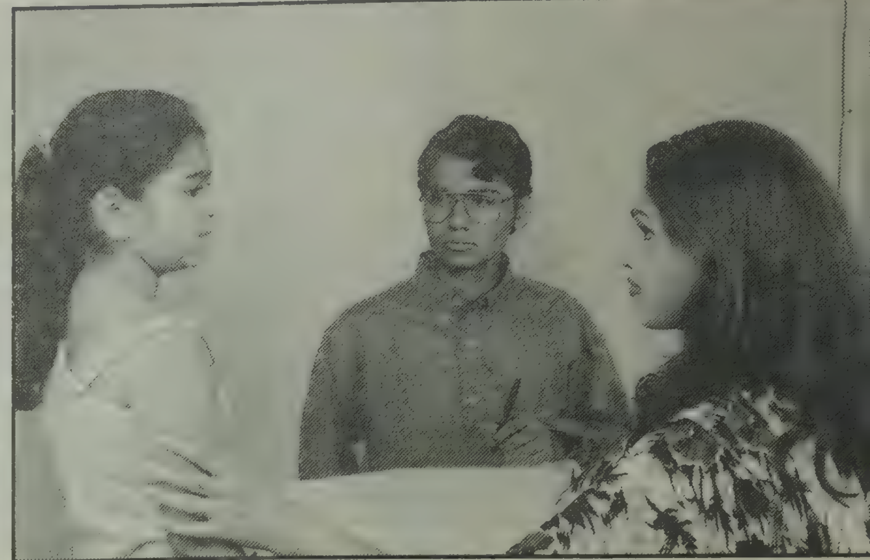
कैलसः कैलस कार्न की अपेक्षा साइज़ में बड़ा होता है. चलते समय तलवों के जिन हिस्सों जैसे पंजों के पास की गुदगुदी त्वचा या एड़ी पर दबाव पड़ता है या रगड़ होती है, वहां की त्वचा कड़ी व मोटी होकर ऊपर को उभर आती है. कैलस उभरने से पहले जब वहां की त्वचा कड़ी व मोटी होने लगे तो उस जगह को झांवा पत्थर(प्यूमिक स्टोन) से रगड़-रगड़कर मुलायम करने का प्रयत्न करें. कैलस उभरने के संभावित स्थान पर पेट्रोलियम जेली या कोई रिच मॉइश्चराइज़र लगाएं, जिससे कि वहां की त्वचा मुलायम रहे. यदि फिर भी आराम न हो तो डॉक्टर को दिखाएं. वह ऑपरेशन द्वारा कैलस को काटकर निकाल देगा.

प्लांटर वार्टः यह पांव के तलवे में होने वाला एक भयंकर इन्फ़ेक्शन है. आमतौर पर यह ज़्यादा पसीना आनेवाले पैरों में आसानी से लग जाता है. यह शुरू में मस्से के आकार का व काफ़ी तकलीफ़देह होता है. फिर धीरे-धीरे पूरे तलवे में फैल जाता है. इससे बचाव हेतु सार्वजनिक स्नानगृहों व जगहों पर चप्पल अवश्य पहने रहें. यदि पांव या आसपास की चमड़ी पर हल्की-सी खरोंच भी आ जाए तो इसका वायरस बड़ी आसानी से पांव में प्रवेश कर जाता है. प्लांटर वार्ट का इलाज डॉक्टर दवाइयों से भी कर सकते हैं. और यदि आवश्यक हो तो ऑपरेशन द्वारा भी इसे निकाल सकते हैं.

दोयल बोस

विशेष लेख

परीक्षा के समय काउंसलिंग



परीक्षा के दिन आते ही बच्चे परेशान हो जाते हैं. रात-दिन पढ़ाई, परीक्षा का तनाव और ढेर सारी उलझनों में ऐसे उलझते हैं कि कभी उनकी तबियत गड़बड़ा जाती है तो कभी वे परीक्षा से इतना घबरा जाते हैं कि पढ़ ही नहीं पाते. और यह सब देखकर बच्चों के साथ-साथ ही अभिभावक भी परेशान हो जाते हैं. आख़िर बच्चे परीक्षा की तैयारी कैसे करें कि उन्हें कम दिक्कतों का सामना करना पड़े? उनका पढ़ने का टाइम-टेबल क्या होना चाहिए? माता-पिता की बच्चों की परीक्षा की तैयारी में क्या भूमिका होनी चाहिए. इन सब बातों को जानने की कोशिश की हमने एमिटी काउंसलिंग सर्विसेस (Amity Counselling Services) की सुश्री **अनु पाटिल, सिलविया, निवेदिता** व **इन्द्रायणी** से, ये चारों मिलकर विभिन्न सत्रों में बच्चों को अपनी स्मरणशक्ति, अध्ययन की आदतें व रचनात्मकता में सुधार लाने के लिए विभिन्न उपाय बताते हैं. उनसे की गयी बातचीत के प्रमुख अंशों की जानकारी यहां प्रस्तुत है.

विद्यार्थियों को परीक्षा और पढ़ाई को बोझ नहीं समझना चाहिए और उत्साह व लगन के साथ पढ़ना चाहिए. कोई भी विषय हो, उसे भली-भांति और ध्यान लगाकर समझना ज़रूरी है. हर छात्र-छात्रा को अपने मन-मस्तिष्क में एक बार पढ़ी चीज़ को हमेशा के लिए मन में बिठाने का प्रयास करना चाहिए और यह प्रयास अभ्यास से ही संभव है.

परीक्षा से पहले अक्सर बच्चे नर्वस हो जाते हैं. कुछ को तो बुख़ार तक हो जाता है, इसलिए सबसे पहले उनमें आत्मविश्वास जगाना और तनाव दूर करना ज़रूरी है. छात्रों को परीक्षा के समय तनाव न हो, इसके लिए उन्हें योगाभ्यास द्वारा 'ब्रीदिंग एक्सरसाइज़' का अभ्यास कराया जाता है. योग द्वारा ही उन्हें सिर्फ़ अपने ही विषय-विशेष पर ध्यान केन्द्रित करना सिखाया जाता है. परीक्षा की तैयारी के लिए यह ज़रूरी है कि छात्र का ध्यान सिर्फ़ अपनी पढ़ाई पर ही हो, इधर-उधर न भटके.

परीक्षा की तैयारी करने का सबसे अच्छा तरीक़ा है कि विद्यार्थी पढ़ने की एक योजना स्वयं बनाएं और अनुशासनपूर्वक उस योजना का पालन करते हुए पढ़ना शुरू करें. उसके लिए यह ज़रूरी है कि वे अपना चित्त एकाग्र करें, पढ़ने का समय-सुनियोजित करें, प्रत्येक विषय के लिए योजना बनाएं. जिन विषयों में वे कमज़ोर हैं, उन पर अधिक ध्यान दें. साथ ही दूसरे विषयों पर भी पर्याप्त ध्यान दें. पढ़ने व उसे याद रखने के अलावा लिखने का अभ्यास करना भी ज़रूरी है.

यद्यपि किसी विषय को स्मरण करने के लिए ज़ोर-ज़ोर से उच्चारण कर अभ्यास करने की सलाह दी जाती है. पर जब घर में एक से अधिक बच्चे हों, उनकी अलग-अलग कक्षाएं हों तो ज़ोर-ज़ोर से पढ़ने से दोनों ही बच्चों को असुविधा होती है. ऐसी स्थिति में ज़रूरी है कि जो कुछ भी याद किया जाए, उसे लिखकर अभ्यास किया जाए और प्रत्येक प्रश्न को १५-२० मिनट में लिखने का अभ्यास किया जाए, क्योंकि परीक्षा में प्रत्येक प्रश्न के लिए इससे अधिक समय नहीं मिलता. इसके अलावा एक साथ सब याद करने के स्थान पर पाठ को टुकड़ों में याद करें तो याद अपेक्षाकृत जल्दी होता है. किसी भी विषय की स्पष्ट तस्वीर मन में बिठा लेने से उसे याद रखना आसान हो जाता है.

कई बार घर का तनावपूर्ण माहौल भी बच्चे की पढ़ाई में बाधक बनता है. इसलिए माता-पिता को चाहिए कि परीक्षा के समय घर का माहौल ख़ुशनुमा बनाए रखें.

एकलव्य प्रकाशन जो एकलव्य स्व-अध्ययन सीरीज़ का प्रकाशन करते हैं, के शैलेष मयकर (शाखा प्रबंधक) से भी हमने बच्चों की अध्ययन की आदतों के संबंध में जानकारी

हासिल की. श्री शैलेष कहते हैं कि अक्सर माता-पिता व अध्यापक बच्चों को हर समय पढ़ने की हिदायत देते हैं, पर उसकी क्या समस्याएं होती हैं, ये जानने का कोई प्रयास नहीं करता. छोटी कक्षाओं से बड़ी कक्षाओं तक पहुंचने पर उनकी पढ़ने की आदतें तो पहले की ही तरह रहती हैं, पर पाठ्यक्रम का बोझ बढ़ जाता है और वे आगे चलकर क्या बनना चाहते हैं- इसके बारे में भी वे स्पष्ट नहीं होते.

हम क्यों पढ़ते हैं- ज्ञान प्राप्ति, निर्णय लेने की शक्ति व कैरियर बनाने के लिए. अगर ये तीनों बातें बच्चों को स्पष्ट हो जाती हैं तो बच्चों को अपने आप अपनी ज़िम्मेदारी का एहसास हो जाएगा और वे मन लगाकर पढ़ने लगेंगे. इसके लिए ज़रूरी है कि वे अपने पढ़ने की योजना और टाइम-टेबल ख़ुद बनाएं.

सही टाइम-टेबल क्या हो?

अक्सर बच्चे अपने कमरों में हर दिन नया टाइम-टेबल बनाकर चिपकाते हैं, पर उस पर अमल कम ही करते हैं, इसलिए जो स्कूल का टाइम-टेबल है, वही घर का टाइम टेबल भी रखें. दिनभर जो स्कूल में पढ़ा है, उसी को घर में भी दोहराएं. एक ही विषय पर दो घंटे लगाने के स्थान पर ४०-५० मिनट ही लगाएं और बाकी के २०-२५ मिनट प्रैक्टिसवाले विषयों पर लगाएं.

प्रैक्टिसवाले विषय कौन-से होंगे?

गणित के अभ्यास के साथ-साथ डायग्राम, मानचित्र व इतिहास की तारीख़ें, केमिस्ट्री के फ़ार्मूले, व्याकरण वग़ैरह हो सकते हैं.

बच्चों को पढ़ने के लिए जीएसपी विधि यानी ग्रैस्पिंग, सेल्फ स्टडी और प्रैक्टिस कर पढ़ना चाहिए.

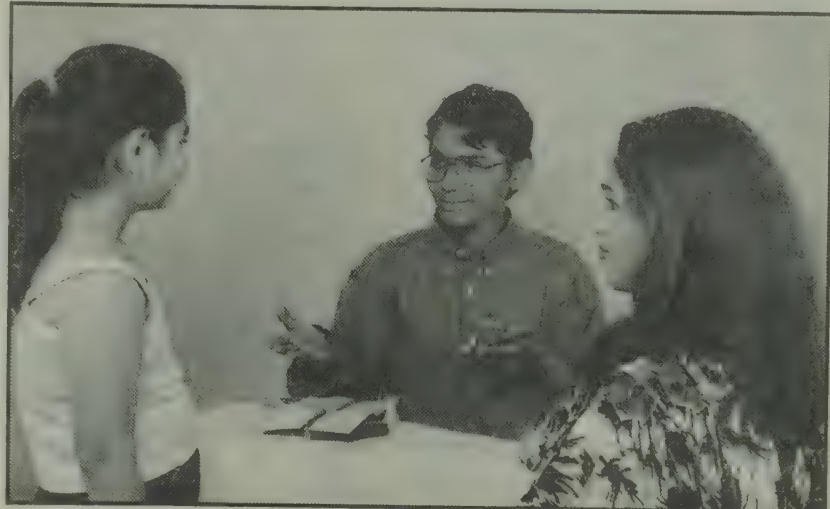
स्मरणशक्ति को कैसे बढ़ाएं?

हर व्यक्ति की स्मरणशक्ति में अंतर होता है. गणित और विज्ञान के फ़ार्मूलों के कलरफुल चार्ट बनाकर इतिहास व अन्य विषयों के प्वाइंट्स के चार्ट बनाकर अपने कमरे में लगाए जा सकते हैं. उससे दस प्रतिशत तक अध्ययन को आसान बनाया जा सकता है. कमरे में आते-जाते उन पर नज़र पड़ने से उन्हें विज़ुअल मेमोरी में बसाया जा सकता है.

परीक्षा में अच्छे अंक की प्राप्ति किन-किन बातों पर निर्भर करती है?

स्व-अनुशासन + आत्मविश्वास + एकाग्रचित्त + स्मरणशक्ति व आत्म नियंत्रण से परीक्षा में अच्छे अंक पाए जा सकते हैं. मुझे पढ़ना है, अभिभावक और शिक्षक मुझे सिर्फ़ मदद कर सकते हैं. प्रश्न मुझे स्वयं याद करने हैं व स्वयं लिखने हैं' हर विद्यार्थी को यह समझना चाहिए. साथ ही अभ्यास भी करना ज़रूरी है. इसके अलावा चार-पांच साल के प्रश्न-पत्र इकट्ठे करके लिखकर उसे दोबारा पढ़ने की आदत डालनी भी ज़रूरी है.

बच्चे जब परीक्षा की तैयारी कर रहे हों, उस समय अभिभावकों विशेषकर मां की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है.



सही मायनों में यह समय सिर्फ़ बच्चों की परीक्षा का नहीं, बल्कि माता-पिता की परीक्षा का भी होता है. वार्षिक परीक्षा शुरू होने से कम-से-कम तीन महीने पहले से ही परीक्षा के प्रति गंभीर हो जाएं. बच्चों को समझाने के साथ-साथ उनके खेलकूद के घंटों व टी.वी. देखने के घंटों में कटौती सिर्फ़ उनके लिए नहीं, बल्कि पूरे परिवार के लिए होनी चाहिए. बच्चे दूसरे कमरे में बैठकर पढ़ें और माता-पिता किसी फ़िल्म या लोकप्रिय धारावाहिक का आनंद उठा रहे हों तो बच्चों का ध्यान पढ़ाई में कम, टी.वी. की आवाज़ पर अधिक रहेगा.

दूसरे 'मन लगा कर पढ़ो, वरना फेल हो जाओगे' या 'आशु की तरह तुम क्यों नहीं पढ़ते' जैसी धमकियां या तुलना बच्चे में डर या विक्षोभ उत्पन्न कर सकती है, अतः इस तरह के वाक्य न बोलें. परीक्षा का भय उसे इतना भी न दिलाएं कि वह तनाव और अवसाद की स्थिति में पहुंच जाए.

बच्चों के खान-पान का भी विशेष ध्यान रखें. पर उन्हें इतना भी न खिलाती रहें कि उन पर सुस्ती व आलस के मारे नींद हावी होने लगे.

इन दिनों घूमने-फिरने, रिश्तेदारों व दोस्तों के यहां आने-जाने का प्रोग्राम भी न बनाएं. कोई आपके शहर घूमने का प्रोग्राम बना रहा हो तो उससे भी अपना कार्यक्रम बाद में बनाने का अनुरोध करें, भले ही उन्हें थोड़ा बुरा ही क्यों न लगे. यदि हो सके तो बच्चों की परीक्षा की तैयारी करवाने के लिए पति-पत्नी दोनों में से कोई एक कुछ दिनों की छुट्टियां ले लें.

यह भी ध्यान रखें कि जिस प्रकार हम बच्चों से अपेक्षाएं रखते हैं, उसी तरह बच्चे भी माता-पिता से सहयोग, उनका विश्वास और समुचित सद्भावना की उम्मीद रखते हैं. बच्चों को सिर्फ़ ट्यूशन लगा देने से ही आपकी ज़िम्मेदारी ख़त्म नहीं हो जाती, बच्चे की समस्याओं को ध्यान से सुनने की ज़रूरत होती है, न कि उसे कन्फ्यूज़ करने की.

प्रस्तुति- कृष्णारानी



प्रेम का शाश्वत प्रतीक चुंबन

क़ुदरत का सबसे हसीन तोहफ़ा है मुहब्बत और उससे भी ख़ूबसूरत है उसका एहसास- जो ज़िंदगी के मायने सिखाता है, जीने के क़ाबिल बनाता है ज़िंदगी को. और मुहब्बत जताने के तरीक़े भी कुछ कम ख़ूबसूरत नहीं होते. अब चुंबन को ही ले लीजिए- प्यार भरा एक बोसा (चुंबन) ही कितना मायने रखता है ज़िंदगी में. मां का ममता भरा चुंबन जहां रोते बच्चे को हंसा देता है, वहीं दफ़्तर से थक-हारकर आये पिता अपनी बिटिया की प्यार भरी पप्पी पाकर अपनी सारी थकान भूल जाते हैं. और प्रेमी का चुंबन तो प्रेमिका को गुलाबी रंगत दे जाता है. यानी हर रिश्ते, हर व्यक्ति के लिए चुंबन का अपना अलग महत्व है.

चुंबन सचमुच एक नशा है. इस नशे में मदहोश कर देने की अपार क्षमता है. तभी तो लोग विभिन्न मंचों पर इसका विविध रूपी प्रयोग करते हैं. कभी स्वार्थ के लिए तो कभी परमार्थ के लिए. वैसे चुंबन को लेकर कई किंवदंतियां भी मशहूर हैं, जैसे-

सन् १७७४ में जब फ्रांस ने इंग्लैंड पर अचानक हमला कर दिया तो इंग्लैंड में खलबली मच गई. अपनी सीमित सैन्य शक्ति के कारण इंग्लैंड उस समय युद्ध के लिए तैयार नहीं था. लेकिन पीछे भी तो नहीं हटा जा सकता था. सेना में भर्ती होने के लिए युवकों का आह्वाहन किया गया. लेकिन जब उसका भी अपेक्षित परिणाम सामने आता नहीं दिखा तो इंग्लैंड की एक सुंदरी-मिस डवेच, जिसके रूप की चर्चा पूरे देश में व्याप्त थी और जिसकी एक झलक पाने को लोग उतावले रहते थे, ने घोषणा कर दी कि सेना में भर्ती होने वाले हर युवक का स्वागत वह अपने अधरों के रस भरे चुंबन से करेगी. नतीजा तुरंत सामने आया और सेना में भर्ती होने वाले युवकों की भारी भीड़ खड़ी हो गई.

इससे मिलती-जुलती एक घटना भारत में भी घटी. महाराष्ट्र के पुणे शहर में युद्ध कोष के लिए चंदा देने में जब लोगों ने कंजूसी दिखाई तो एक रूपवती नर्स ने घोषणा करवा दी कि १०००/ रुपए से अधिक चंदा देने वालों को वह अपने होंठों का एक-एक चुंबन उपहार स्वरूप देगी और इसके आशातीत परिणाम तुरंत सामने आए.

चुंबन एक नशा है और यह नशा बेरोक-टोक ऊंचे दामों पर बिक सकता है. फ़िल्म जगत ने यह बात बख़ूबी समझ ली है. तभी तो वे अपनी लगभग फ़िल्म में चुंबन दृश्यों को ठूंस के लिए हर संभव प्रयास क हैं. कभी फूलों का एक दूसरे स्पर्श, कभी पक्षियों को आप में चोंच लड़ाते हुए दिखाना औ कभी नायक के गालों औ कपड़ों पर नायिका लिपस्टिक के दाग के दृश्य अ बीते ज़माने की बात हो गए है अब न तो नायिका ये अपेक्ष करती है कि नायक उससे कहे 'छू लेने दो नाज़ुक होंठों को और न तो नायक ही ऐसा कहत है.

चुंबन लेने की प्रक्रिया में त पूरे शरीर में एक प्रकार की सनसनी सी फैल जाती है. शरीर की लगभग समस्त मांसपेशियां तन जाती हैं और रक्त प्रवाह तेज़ हो जाता है. उन पर एक विशेष प्रकार की खुमारी और मदहोशी सी छाई होती है. और उन्हें ऐसा लगता है, जैसे वे आकाश में उड़े जा रहे हैं.

लेकिन काम कला के संदर्भ में चुंबन की बातें करते समय एक महत्वपूर्ण प्रश्न यह भी अवश्य उठता है कि चुंबन आखिर काम-कला का अभिन्न अंग कब से बना? काम कला वैज्ञानिकों का मानना है कि काम कला की अंतिम सीढ़ी अगर संभोग है तो प्रथम सीढ़ी चुंबन है. अधिकांश प्रेमी युगल अपने

प्रेम की शुरुआत चुंबन से ही करते हैं. लेकिन चुंबन काम कला के साथ कब और कैसे जुड़ा? इस विषय पर लगभग सभी चुप हैं, क्योंकि वात्स्यायन के कामसूत्र में भी चुंबन का कोई वर्णन नहीं है. इसी तरह खजुराहो की मूर्तियों में कई अत्यंत दुरूह और जटिल मुद्राओं का तो चित्रण है, किंतु चुंबनरत मूर्तियां वहां भी नहीं हैं. हां, दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र के चित्र गुप्त मंदिर में अवश्य कुछ चुंबनरत युगल दर्शाए गए हैं.

लेकिन चुंबन और अभिसार में एक महत्वपूर्ण भेद भी है. अभिसार में एक बार चरम सुख प्राप्त करने के बाद इंसान कुछ दिनों अथवा घंटों के लिए तृप्त हो जाता है लेकिन चुंबन में ऐसा नहीं है. यह तो प्यार का प्रतीक है. इसलिए आप जिससे प्यार करते हैं अथवा करती हैं उसके लिए जब तक आपके मन में प्यार की भावनाएं होंगी, तब तक उसके चुंबन में भी रुचि बनी रहेगी. वस्तुतः चुंबन तृप्त नहीं करता, यह भूख जगाकर तृप्ति की ओर बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करता है. इसीलिए कुछ लोग चुंबन की उपमा ज्वलनशील पदार्थ से करते हैं, जो शरीर की वासना की आग को बढ़ाता है.

चुंबन का महत्व सिर्फ़ काम कला के संदर्भ में ही है- ऐसा भी नहीं है. दिल के ज़बरदस्त दौरे के बाद कोमा में चली गयी एक ९३ वर्षीया महिला की २ वर्षीया नातिन ने जब अपनी नानी का अबोध और बाल सुलभ चुंबन लिया तो न केवल वह कोमा से बाहर आ गईं, बल्कि जल्द ही ठीक होकर अस्पताल से भी वापस आ गईं. प्रख्यात नृत्यांगना पद्मश्री कनक रेले ने एक बार एक बातचीत के दौरान कहा था कि चाहे मैं जितनी भी थकी रहूं, जब मैं घर लौटकर अपने पोते को गोद में उठाकर चूमती हूं तो क्षणांश में ही मेरी सारी थकान दूर हो जाती है और मैं उसके साथ खेलने के लिए भी तैयार हो जाती हूं. इसलिए यह कहना तो उचित नहीं है कि चुंबन केवल काम कला का प्रतीक है.



वस्तुतः चुंबन प्यार का प्रतीक है. और इस प्यार में पति-पत्नी का, प्रेमी-प्रेमिका का प्यार भी सम्मिलित है.

दूसरी ओर, काम कला वैज्ञानिकों का मानना है कि चुंबन से रक्तचाप बढ़ने तथा फेफड़ों में तेज़ी से ऑक्सीजन और कार्बन डाईआक्साइड के आने-जाने से शरीर की अतिरिक्त चर्बी कम होती है. साथ ही इससे ऐसे हारमोन सक्रिय होते हैं, जो पति-पत्नी के परस्पर प्रेम को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं. फ्लोरिडा के सुप्रसिद्ध मानव त्वचा विशेषज्ञ बी. निकल्सन के अनुसार, "चुंबन से मनुष्य की एक विशेष तरह की प्यास बुझती है इसलिए मैं तो चुंबन को एक महत्वपूर्ण क्रिया और प्रतिक्रिया मानता हूं." डॉ. निकल्सन बात को आगे बढ़ाते हुए कहते हैं, "चुंबन एक विशेष प्रकार की ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें दो अलग-अलग इंसान एक-दूसरे से एक विशेष प्रकार का अर्द्ध रासायनिक पदार्थ प्राप्त करते हैं. इस पदार्थ के आदान-प्रदान का क्रम आरंभ होते ही दोनों के बीच एक-दूसरे के प्रति प्रेम की गहरी अनुभूति का भाव जन्म लेता है. इस अर्द्ध रासायनिक पदार्थ के माध्यम से एक मनुष्य के शारीरिक संकेत दूसरे मनुष्य तक क्षणांश में पहुंचते हैं."

चुंबन को वैज्ञानिकों ने स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद माना है. उनका मानना है कि चुंबन के आदान-प्रदान से व्यक्ति तनाव और कुंठा तथा हताशा आदि से तो मुक्ति पाता ही है, चुंबन के दौरान मस्तिष्क की सारी भावनात्मक मलिनताएं भी मिट जाती हैं और उसे सिर्फ़ सुख ही सुख की प्राप्ति होती है. ये चुंबन इंसान को भावनात्मक रूप से स्वस्थ और सबल बनाते हैं. अनेक ऐसे उदाहरण हैं जब सिर्फ़ एक चुंबन ने ही पति-पत्नी या प्रेमी-प्रेमिका के बीच के महीनों की संवादहीनता की जमी कठोर बर्फ़ को पिघलाकर उसमें प्रेम की निर्मल जलधारा प्रवाहित की है.

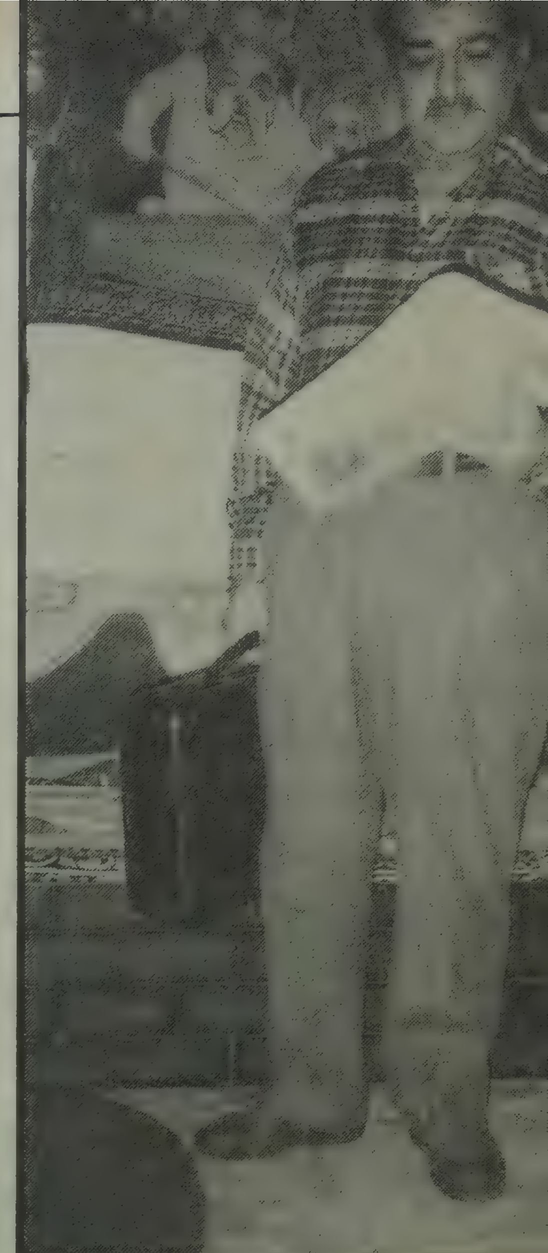
लेकिन, चुंबन रस का पान बहुत ही संयम और शालीनता के साथ ही करना चाहिए. थोड़ी-बहुत उत्तेजना तो ठीक भी है और स्वाभाविक भी, किंतु अधिक उत्तेजना से कई बार गंभीर क़िस्म के दुष्परिणाम भी सामने आए हैं. वस्तुतः चुंबन लेने-देने की प्रक्रिया के दौरान हृदय पर एक प्रकार का बोझ पड़ता है और इस बोझ की अधिक मात्रा हृदय रोग को आमंत्रित करती है यानी हृदय रोग का कारण बनती है.

ये सच है कि प्रेम का प्रतीक चुंबन बहुत ख़ुशहाल लम्हे देता है ज़िंदगी को, लेकिन कभी-कभी यही लम्हे कई रोगों को न्योता भी दे जाते हैं.

इसलिए चुंबन लीजिए और दीजिए ज़रूर, लेकिन प्यार रूपी स्वर्ग को पाने के लिए चुंबन रूपी सीढ़ियां तय करने के पूर्व यह अवश्य देख लें कि वे सीढ़ियां मज़बूत हैं या नहीं.

- विजय शंकर

क्या आपके पति का टूरिंग जॉब है?



क्या आपके पति आये दिन टूर पर जाते रहते हैं? क्या आप हमेशा अकेली रहती हैं. साथ ही बोर भी अनुभव करती हैं? हमेशा उदास-उदास और चिड़चिड़ी रहती हैं. बच्चों का सही तरह से ध्यान नहीं रखतीं बल्कि उन पर झल्लाती रहती हैं? पतिदेव के टूर से लौटने पर हमेशा उन्हें ताने मारती रहती हैं. पड़ोसियों को हमेशा अपनी समस्याओं से परेशान करती हैं? यदि ऐसा है तो आपको भी अपने आपको बदलने की ज़रूरत है.

आप अपने जीवन की दिशा थोड़ा बदलें, सकारात्मक सोच अपनाएं. हमेशा अकेलेपन का रोना ना रोकर अकेलेपन को अपनी शक्ति के रूप में परिवर्तित करें. अपने दृष्टिकोण को व्यापक बनाएं, साथ ही बच्चों को भी साहसी बनाएं. डर, भय जैसे शब्द उनके शब्दकोश से निकालें. अपने पिछले शौक़ पूरे करें. यदि आपके पति का लम्बा टूर रहता है तो ध्यान दें-

छोटे-मोटे कार्यों के लिए पड़ोसियों पर निर्भर न रहें, अति आवश्यक कार्य जो आप नहीं कर पा रही हैं तभी पड़ोसियों से मदद लें. बाहर के अत्यधिक कार्य पति के सामने ही कर लें. पति के दौरे पर जाने की बात जो आपके अत्यंत हितैषी पड़ोसी हैं, उन्हें ज़रूर बताएं, ताकि रात्रि या किसी संकट की घड़ी आदि में यदि आपको अनहोनी की आशंका प्रतीत हो तो फ़ोन कर उन्हें बुला सकें. अपने फ़ैमिली डॉक्टर, पास के पुलिस थाने का नम्बर, पड़ोसियों के नम्बर की डायरी अवश्य ही अपने सिरहाने रखें. फ़ोन, टार्च, इमरजेन्सी लाइट आदि सब बेड के नज़दीक ही टेबल पर रखें.

यदि आपके पति का लगातार टूरिंग जॉब है तो घर की सुरक्षा का विशेष ध्यान दें. अत्यधिक ज्वेलरी पहनना भी आपकी असुरक्षा का कारण बन सकता है. अतः इस पर अवश्य ध्यान दें. आपके यहां काम करने वाले नौकर, दूध, पेपरवाले के सामने पतिदेव के बाहर रहने की चर्चा न करें. घर के प्रत्येक दरवाज़े पर अलार्म लगवाएं, दरवाज़ों पर चेन लगवाएं ताकि बाहर से आनेवाले व्यक्ति को देखा जा सके. किसी अपरिचित के लिए दिन में भी दरवाज़ा ना खोलें, चाहे वह सदस्य आपके परिवार के किसी व्यक्ति की ऐक्सीडेंट की ही सूचना क्यों न दे रहा हो. रात्रि के समय घर की अधिकतर लाइट्स जलाकर रखें, विशेषतया घर से बाहर का वह स्थान जहां अधिक अंधेरा रहता है. लॉन में अत्यधिक झाड़दार पेड़ न लगाएं, जहां किसी के छिपने की आशंका हो. केबल, टेलीफ़ोन, विद्युत विभाग आदि कर्मचारियों को घर के अंदर न आने दें, विश्वस्त होने पर ही आने दें.

बच्चों को छुट्टी के दिन नज़दीक के पार्क में घुमाने ले जाएं या कभी-कभार कोई मनोरंजक पिक्चर दिखाने ले जाएं. इससे बच्चों का भी मन बहलेगा और आप तरोताज़ा महसूस करेंगी. अपनी ख़ास मित्र को लंच या डिनर पर बुलाइए और अपने पसंदीदा व्यंजन बनाकर खिलाइए. ये आनंद अपने आप में अजूबा होगा. बहुत दिनों से किसी परिचित या रिश्तेदार के यहां जाने का समय नहीं मिल रहा था तो उन्हें मिल आइए, इस तरह कुछ घूमना भी हो जाएगा. यदि शौक़ हो तो नमकीन, पापड़, बड़ियां, अचार आदि बनाइए इससे समय भी बीत जाएगा और घर में ही साफ़-सुथरी स्वादिष्ट चीज़ें भी तैयार हो जाएंगी. यदि आप में कुछ नया करने की रुचि है तो पति के दौरे पर जाने के बाद कढ़ाई, बुनाई, सिलाई किसी में भी अपने समय को लगा सकती है. और प्रशंसा की पात्र बन सकती हैं. नृत्य, संगीत, ब्यूटीशियन इत्यादि का कोई कोर्स करने की इच्छा है, तो वह भी कर सकती हैं. यदि आप पढ़ने की अभिरुचि रखती हैं तो पति के बाहर रहने पर पुस्तक पढ़ने का इससे बेहतर समय और कोई हो ही नहीं सकता. अच्छी पुस्तकें जीवन को बहुत ऊंचाइयों की ओर ले जाती हैं.

इस लेख का यह तात्पर्य नहीं कि पति के टूर पर जाने पर पत्नी को कोई परेशानी नहीं होती है. परेशानियां तो अनगिनत होती हैं पर उन परेशानियों को ख़ुशियों में परिवर्तित करना आपका कार्य है.

- डॉ. (श्रीमती) प्रमिला ब्रजेश

ख़ूबसूरत दिखना, तारीफ़ें पाना हर स्त्री का अरमान होता है. मगर ये ख़्वाहिश यूं ही तो पूरी नहीं होती. कुछ ख़ुद को बदलने की सोच, कुछ ज़माने के साथ चलने की कोशिश और अपने ख़ास अंदाज़ के साथ चलना आपकी पहली कोशिश होनी चाहिए. फिर देखिए, बदलाव ख़ुद-ब-ख़ुद नज़र आने लगेगा.



क्या आप पर आकर्षक दिखने की धुन सवार है?

फ़ैशन की होड़ में आज की नारी स्वयं को अधिक-से-अधिक आकर्षक और ग्लैमरस दिखाना चाहती है. वह मन से चाहती है कि कुछ ऐसा हो जिससे वह महफ़िल की जान बन जाए. लोग उसे देखें, तो बस देखते ही रह जाएं. लेकिन यह भी एक सच है कि जब तक लड़कियां/किशोरियां ग्लैमरस न लगें, वे आकर्षक भी नहीं लगतीं.

अब सवाल यह उठता है कि यह ग्लैमर है क्या? ग्लैमर को लेकर सबकी अपनी-अपनी सोच व अपने-अपने भ्रम हैं. कई बार ऐसा भी देखने-सुनने में आता है कि साधारण नैन-नक़्शवाली सांवली-सलोनी लड़की भी ग्लैमरस लग जाती है, वहीं अति सुंदर और विशिष्ट अंगों वाली लड़कियां भी सुंदर नहीं लगतीं. यह भी ज़रूरी नहीं है कि फ़ैशनेबल तन-उघाड़ू और उत्तेजक दिखनेवाली पोशाकें ही किसी को ग्लैमरस लुक दें. कभी-कभी क्या अक्सर ही सादे लिबास वाली अतिसाधारण लड़कियां भी अपने अन्य पूरक गुणों के कारण ख़ास लगने लगती हैं और सबका मन मोह लेती हैं.

ग्लैमरस दिखना अच्छी बात है, लेकिन ग्लैमरस दिखने के लिए सस्ते एवं शॉर्टकट तरीक़े अपनाना ग़लत है. प्रत्येक देश की अपनी संस्कृति, अपनी पहचान व अपनी परिपाटी होती है जो उसे दूसरे देशवासियों से अलग दर्शाती है. यदि हम अपने भारतीय पहनावे को महत्व देते हैं, अपने लिबास में उन्हें शामिल करते हैं तो निश्चय ही यह नयनाभिराम होता है.

ग्लैमरस दिखने-दिखाने के लिए ज़रूरी है कि देश, काल व अवसर के अनुसार ही परिधान चुने जाएं और उसी के अनुरूप मेकअप भी किया जाए. श्रृंगार में ज्वेलरी का भी महत्व होता है. अतः इस बात का ध्यान रखना बेहद ज़रूरी होता है कि परिधान के अनुसार ही ज्वेलरी हो. साथ ही यदि आपके क़द-काठी के अनुरूप भी ज्वेलरी चुनी जाए, चाहे वो सोने-चांदी या नगीने जड़ी हो या फिर आर्टिफ़िशियल ही हो यानी चलन के अनुरूप यदि आप किसी विशेष स्टाइल की ज्वेलरी अपने लिए चुनती हैं, तो हर किसी की नज़र आप को ज़रूर निहारेगी. सादगी से किए श्रृंगार में भी रंगों का बड़ा ही महत्व होता है. साथ ही पहनने

का सलीक़ा भी अगर लाजवाब है तो फिर क्या कहना? एक लड़की के बालों का रबर बैण्ड टूट कर कहीं गिर गया. जब उसे पता चला तो उसने अपने रूमाल को स्टाइल से बालों में बांध दिया. कहना न होगा, तुरंत वह चर्चा का विषय बन गई और अगले कुछ महीनों तक लड़कियां उसकी नकल करती रहीं.

तारा एक कैरियर ओरिएन्टेड लड़की है, बहुत ही महत्वाकांक्षी भी. उसे अपने लहराते बालों पर बहुत ही नाज़ है और उन्हें सलीक़े से बांध कर रखना उसे बेहद भाता है. मजाल कि एक बाल भी इधर से उधर हो जाए. एक दिन न जाने कैसे उसकी चोटी खुल गई. जब उसे ध्यान आया तो वह अख़बार के दफ़्तर में थी. उसे कुछ नहीं सूझा तो उसने अपनी ओढ़नी के छोर से ही अपनी चोटी बांध ली और फिर स्टाइल से ओढ़नी ओढ़ ली. बस फिर क्या था, औरों के लिए ये स्टाइल फ़ैशन बन गई. दरअसल फ़ैशन और स्टाइल में बड़ा सूक्ष्म-सा फ़र्क़ होता है. फ़ैशन की चकाचौंध में कोई भी आ सकता है. लेकिन स्टाइल तो अपनी होती है और वो भी मौलिक और यही मौलिकता ही हर किसी को साधारण से विशेष बनाती है. जीवनशैली में परिवर्तन लाकर और उसे सलीक़े से अपनाकर कोई भी ग्लैमरस बन सकता है.

स्टाइल केवल परिधान या मेकअप में ही नहीं होती, बल्कि आपके बोलने का अंदाज़, आपकी सही समय पर की गयी सही प्रतिक्रिया, भाव-भंगिमा, आपके हंसने, चलने का तरीक़ा, आपका विनम्र स्वभाव, परोपकार की भावना व मीठी वाणी आदि अलंकार हैं, जो आपको कभी क्या अक्सर ही भीड़ में भी अति विशिष्ट सिद्ध कर देते हैं. आपसे हर कोई कुछ देर बात करने के लिए लालायित हो उठता है. यही है आपका ग्लैमर या आपमें निहित आकर्षण, जिसे लोगों की पारखी नज़रें भांप लेती हैं. और अगर किसी कवि-लेखक के दृष्टि रूपी कैनवॉस में आप फिट हो गईं तो माशाअल्लाह आपके हुस्न पर वे कविता लिखते नहीं थकेंगे या फिर आलेख ही लिख बैठेंगे.

ग्लैमरस दिखने के लिए यह भी ज़रूरी है कि अपने खान-पान और दिनचर्या पर भी विशेष ध्यान दिया जाए. समय से सोना, उठना, व्यायाम, स्नान, ध्यान करना, मन को एकाग्र करते हुए सदैव ख़ुश रहने की कोशिश करना. साथ ही अपने दैनिक मिलने-जुलने वालों को ख़ुशी प्रदान करना आपके व्यक्तित्व को साधारण से ख़ास बना देते हैं. आज अमिताभ जी के कारण ही 'कौन बनेगा करोड़पति' धड़ल्ले से चल रहा है और लोकप्रियता के शिखर पर जा पहुंचा है. शायद इसलिए कि ऐंकर तो बहुत होते हैं, लेकिन अमित जी जैसा प्रभावशाली ढंग से बोलने वाला, लोगों के मन में अपने लिए लालसा उत्पन्न करने वाला व्यक्तित्व और किसी का नहीं हो सकता. फ़ोन पर भी अमित जी से बात करने वाले लाखों दीवाने हैं.



ग्लैमर एक अदा है, जिसे विभिन्न गुणों एवं अंदाज़ से मूर्त रूप दिया जा सकता है. सस्ते महंगे परिधान से क्या फ़र्क़ पड़ता है, न ही आभूषणों की चकाचौंध कोई जादुई कमाल करती है. महत्व तो आपकी अपनी स्टाइल का होता है ना कि स्टाइलिस्ट लोगों की क़तार में खड़ी होने का. सादगी और मोहक अंदाज़ भी आपको ग्लैमरस बना सकता है.

- श्रीमती सरल जैन



अगर आप पच्चीस की हैं ! ....तो पच्चीस साल की ही लगेंगी
10
अगले दस साल तक !
आपके शरीर को सबसे ज्यादा नुकसान पहुंचाते हैं फ्री रेडिकल्स, ये बनाते हैं - शरीर को कमजोर, और चेहरे को बेरौनक ! जिससे आप लगने लगती हैं ज्यादा उम्र की !
इप्सेम स्पिरूलिना में मौजूद एंटी आक्सीडेंट करते हैं फ्री रेडिकल्स का मुकाबला और उन्हे समाप्त करते हैं ! जिसका परिणाम आपके चेहरे और सेहत पर नजर आता है !
फ्री रेडिकल्स
बॉडी टिशू
बेहतर स्वास्थ्य का आकर्षण, करे सम्पूर्ण आवश्यक पोषण
100% हर्बल
कोई साइड इफेक्ट नहीं
रोजाना सिर्फ एक टेबलेट; और पाइये सौगात
अगले दस साल सिर्फ पच्चीस की दिखने की !
IPSEM SPIRULINA
सभी प्रमुख स्टोर्स पर उपलब्ध.
इप्सेम स्पिरूलिना
बढ़ती उम्र का असर करे बेअसर
अधिक जानकारी के लिए लिखें
IPSEM RESPONSE CELL
108 A, Kanchan Sagar 18 Old Palasia,
A. B. Road, Indore 452 001 India.

चॉकलेट पिस्ता पाइ



तैयारी में लगनेवाला समयः १० मिनट

बनाने में लगनेवाला समयः ३५ मिनट

सामग्रीः क्रस्ट के लिएः

३ टेबलस्पून बटर, ३ टेबलस्पून कैस्टर श आधा चाय का चम्मच वेनीला एसेन्स, १/३ सूखे नारियल की गिरी, २ टेबलस्पून क पाउडर, आधा कप मैदा, २ टेबलस्पून ठंडा दू

भरने के लिएः

आधा कप (६० ग्राम) सफ़ेद चॉक कद्दूकस की हुई, आधा कप दूध, २ टेबल शक्कर, आधा कप (१०० ग्राम) ताज़ी ठंडी क्र

सजाने के लिएः

२ टेबलस्पून कटा हुआ पिस्ता, फेंटी हुई क्र ताज़े कटे फल (कीवी, आलूबुखारा स्ट्रॉबेरी आम).

विधिः

क्रस्ट के लिए

● क्रीम, चीनी, बटर और वेनीला एसेन्स एक बाउल में झाग आने तक फेंटें.

● अब उसमें सूखा नारियल, कोको पा मैदा डालें और अच्छी तरह मिला दें.

● दूध डालकर गूथें और मुलायम लोई बन

● रोलिंग पिन और पेस्ट्री बोर्ड पर थोड़ा मैदा बिछा दें.

● पेस्ट्री को रोटी जैसे गोल बेलें और रोल लें और कांटे से समान दूरी पर गोद दें.

● पहले से गरम ओवन पर १८०° (३६०° फा.) तापमान पर १५-२० मिनट सुन भूरा हो जाने तक बेक करें और ठंडा होने दें.

भरने के लिएः

● चॉकलेट, दूध, कॉर्नफ्लोर (मकाई आटा) और शक्कर को एक साथ अच्छी त मिला लें.

● धीमी आंच पर २-३ मिनट तक लगा चलाते हुए पकाएं जिससे चिकना सॉस बन जा

● एक-दूसरे बर्तन में ताज़ी क्रीम अच्छी त फेंट लें. पूरी तरह ठंडी हो जाने दें.

● सफ़ेद चॉकलेट का मिश्रण फेंटी हुई क्रीम मिलाएं और चम्मच से एक बार और फेंटें.

आगे क्या करेंः

● भरनेवाले मिश्रण को गरम क्रस्ट में उड़े

● पिस्ता, फेंटी हुई क्रीम और ताज़े फलों उसे सजाएं.

● फ्रिज में ४ से ६ घंटे तक ठंडा करके परो



मिनी केक्स

(आल्मन्ड स्ट्रॉबेरी शॉर्ट केक्स)

तैयारी करने में लगनेवाला समयः ४५ मिनट

पकाने में लगनेवाला समयः २० मिनट

सर्वः ८ शॉर्ट केक

सामग्रीः

पेस्ट्री के लिएः

२०० ग्राम मैदा, १०० ग्राम मक्खन, ३० ग्राम पिसा हुआ बादाम, $^{2}/_{3}$ कप आइसिंग शुगर, चुटकीभर नमक, २-३ टेबलस्पून बर्फ़ का ठंडा पानी.

स्ट्रॉबेरी के लिएः

२ कप बिना छिलके की स्ट्रॉबेरी, २ टेबलस्पून आइसिंग शुगर, आधे नींबू का रस.

भरने के लिएः

डेढ़ कप स्लाइस की हुई स्ट्रॉबेरी, डेढ़ कप फेंटी हुई क्रीम.

सजाने के लिएः

छिड़कने के लिए आइसिंग शुगर, थोड़ी स्ट्रॉबेरीज़.

विधिः

पेस्ट्री के लिएः

● मैदा और नमक एक साथ चालकर उसमें पिसा हुआ बादाम डालें.

● आटे में मक्खन डाल कर उंगुलियों से रगड़ें. उसमें शक्कर डालकर अच्छी तरह मिला दें.

● अब उसमें बर्फ़ का ठंडा पानी डालें और गूंथकर लोई बना लें. ३० मिनट तक फ्रिज़ में रख कर ठंडा करें.

● ओवन को २००° सें. (४००° फा.) पर गरम करें.

● अब पेस्ट्री को बेलकर ३ मि.मी. (१/८") मोटे १६ गोले काटें.

● १५-२० मिनट तक उन्हें ओवन में बेक करें, जब तक कि वे सुनहरे पीले न हो जाएं. ठंडा करके रख दें.

स्ट्रॉबेरी सॉस के लिएः

● स्ट्रॉबेरीज़ को ब्लेन्डर में रख उसमें आइसिंग शुगर और नींबू का रस डालें और छानकर फ्रिज़ में रख दें.

आगे क्या करें?

● केक को एक प्लेट में रखें. उसके ऊपर फेंटी हुई मलाई और स्लाइस की हुई स्ट्रॉबेरीज़ रखें. उसके ऊपर दूसरा केक रखें.

● इसी तरह ७ अन्य केक सैन्डविच बनाएं.

सजाने के लिएः

● हर शॉर्ट केक पर आइसिंग शुगर डालें और उसे स्ट्रॉबेरीज़ से सजा दें और सॉस के साथ परोसें.

टिप्सः

● छोटी कुकी कटर से शॉर्ट केक की लोई को काटकर आप चाहें तो केक-सैन्डविच की साइज़ और भी छोटी कर सकती हैं.

● लोई को प्लास्टिक में लपेटकर कुछ दिनों तक फ्रिज़ में रखा जा सकता है.

ओपन सैण्डविच

(ब्रशेटा विद टोमैटो एण्ड बेसिल)



तैयारी में लगने वाला समयः १० मिनट

पकाने में लगने वाला समयः ५ मिनट

सर्वः ८-१० पीस.

सामग्रीः ८-१० फ्रेन्च ब्रेड की स्लाइसें, १ टेबलस्पून जैतून का तेल, १ कली लहसुन.

टॉपिंग के लिएः ३ से ४ मध्यम आकार के टमाटर, १ बड़ी कली लहसुन कटी हुई, आधा चम्मच ताज़ी तुलसी की पत्तियां कटी हुईं, आधा चम्मच सूखा ऑरगेनो, ३ टेबलस्पून जैतून का तेल, नमक और मिर्च पाउडर स्वादानुसार.

विधिः (टॉपिंग के लिए)

- हर टमाटर को लंबाई में काटकर बीज और गूदा निकाल लें.
- फिर टमाटर के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें. बाक़ी सभी चीज़ें इसमें मिला लें.
- ब्रेड स्लाइस में थोड़ा-सा जैतून का तेल और लहसुन लगाकर ओवन में १८०° सें. (३५०° फा.) तापमान पर ३ से ४ मिनट तक बेक करें.
- हर स्लाइस पर टॉपिंग वाला मिश्रण फैलाएं और तुरंत सर्व करें.

टिप्सः फ्रेंच ब्रेड की जगह आप टोस्ट किया हुआ मोटे स्लाइस का कोई भी ब्रेड इस्तेमाल कर सकती हैं. बेहतर होगा कि ज़्यादा मोटी स्लाइसें इस्तेमाल करें, ताकि वे सारा रस सोख सकें.


UNITED
GROUP OF INDUSTRIES
IS : 2347
ISI
CM/L-8323165
FOR PRESSURE COOKER ONLY
UNITED
यूनाईटेड®
प्रेशर कुकर व प्रेशर पॅन
और ट्रिपल ल्यॅर सैन्डविच बॉटम स्टेनलैस स्टील प्रेशर कुकर व अन्य क्वालिटी किचन कुकवॅयर
The user's risk is covered under PRODUCT LIABILITY INSURANCE
किचन कुकवेयर में 46 साल से अधिक जाना पहचाना नाम



नूडल्स विद अखरोट एण्ड बेबीकॉर्न

(फ्यूजिली विद बेबीकॉर्न एण्ड वॉलनट्स)

तैयारी में लगने वाला समयः १० मिनट.

बनाने में लगनेवाला समयः १० मिनट.

सर्वः ४ व्यक्तियों के लिए.

सामग्रीः ३ कप पकी हुई फ्यूजिली, १ प्याज़ बारीक़ कटा हुआ, ३ कली लहसुन बारीक़ कटा हुआ, १/४ कप अखरोट का गूदा, १ कप बेबीकॉर्न, २ टेबलस्पून बारीक़ कटी हुई अजमोद, २ टेबलस्पून बारीक़ कटी हुई तुलसी की पत्तियां, २ चुटकी जायफल का पाउडर, ४ टेबलस्पून जैतून का तेल या बटर, नमक और मिर्च पाउडर स्वादानुसार.

परोसने के लिएः ३ टेबलस्पून कद्दूकस की हुई पारमेसन चीज़ या प्रोसेस्ड चीज़.

विधिः
- कड़ाही में जैतून का तेल गरम करके प्याज़ और लहसुन तब तक भूनें जब तक कि प्याज़ सुनहरा-भूरा न हो जाए.
- अब उसमें अखरोट और बेबीकॉर्न डालकर ३-४ मिनट तक और भूनें.
- फ्यूजिली, अजमोद, तुलसी, जायफल, नमक और मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह चलाएं. पनीर से सजा कर गरमागरम परोसें.

नोटः फ्यूजिली एक प्रकार का नूडल है. इटली में इसे स्क्रू बोला जाता है.



तैयारी में लगनेवाला समयः १५ मिनट

सर्वः १ कप

सामग्रीः

पेस्ट्री के लिएः

$^{3}/_{4}$ कप गाढ़ा दही, ३ टेबलस्पून ताज़ी क्रीम, २ हरी मिर्च बारीक़ कटी हुई, ३ मूली कद्दूकस की हुई, ३ ककड़ी कद्दूकस की हुई, नमक स्वादानुसार.

किसके साथ परोसें?

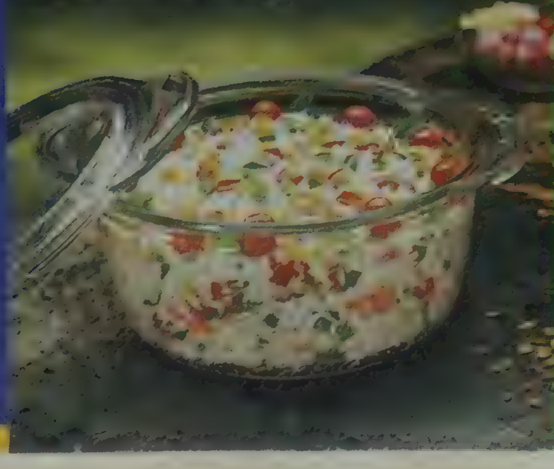
वेफर क्रीम क्रैकर्स और सब्जियों के साथ

विधिः

- दही को महीन कपड़े में बांध कर २ घंटे के लिए टांग दें.
- मूली और ककड़ी पर नमक छिड़ककर कुछ मिनट के लिए रख दें और फिर उसमें से पानी निचोड़ लें.
- दही, क्रीम, हरी मिर्च, मूली, ककड़ी और नमक को एक साथ मिलाएं और फ्रिज़ में रख दें.
- वेफर्स और क्रीम क्रैकर्स के साथ सर्व करें.



जेस्टे गार्डन डिप



तैयारी में लगनेवाला समयः ३० मिनट

पकाने में लगानेवाला समयः ४५ मिनट

सामग्रीः

पिज़ा बेस के लिएः

२ कप मैदा, २ चाय का चम्मच ताज़ा योगर्ट (दही), १ चाय का चम्मच शक्कर, १ चाय का चम्मच नमक, १ टेबलस्पून तेल.

टोमैटो सॉस के लिएः

४ बड़े टमाटर, १ कटा हुआ छोटा प्याज़, १ चाय का चम्मच कटा हुआ लहसुन, $^{1}/_{4}$ कप टोमैटो केचप, १ चाय का चम्मच शक्कर, आधा चाय का चम्मच ओरगेनम, २ टेबलस्पून तेल, नमक स्वादानुसार.

टॉपिंग के लिएः

आधा कप कटी हुई हरी प्याज़, आधा कप स्लाइस किए हुए मशरूम, १ कप कद्दूकस कुकिंग चीज़ या मोजरेला चीज़.

पकाने के लिए १ टेबलस्पून तेल.

विधिः

पिज़ा बेस के लिएः

- तेल को छोड़ कर सभी चीज़ें मिलाकर पानी के साथ गूंथें.
- अब उसमें तेल डालकर फिर से गूंथें.
- आटे की लोई को बारीक़ गीले कपड़े से तब तक ढंक कर रखें जब तक कि वह फूल कर आकार में दुगुनी न हो जाए (लगभग १५-२० मिनट तक).
- गूंथे आटे को हल्के से दबाएं.
- आटे को दो समान भागों में बांट दें और हर भाग को मोटा

टोमैटो सॉस के लिएः

- खौलते पानी में टमाटर डालें.
- छिलका उतार कर चार हिस्सों में काटें और बीज निकाल
- बारीक़ टुकड़े करें और गूदे को अलग रखें.
- तेल गरम करें. लहसुन और प्याज़ डालकर थोड़ी देर तक
- टमाटर का गूदा डालें और १५-२० मिनट तक पकने दें, सॉस थोड़ा गाढ़ा हो जाए.
- उसमें केचप, शक्कर और नमक डालकर थोड़ी देर और
- आख़िर में आरगेनम डालकर अच्छी तरह मिला दें.

इसके बाद क्या करें?

- एक नॉनस्टिक पैन में आधा तेल डालकर गरम करें औ ऊपर एक पिज़ा बेस रखें.
- पिज़ा बेस पर आधा टोमैटो सॉस फैला दें.
- सबसे ऊपर हरी प्याज़, मशरूम और पनीर रखें.
- पैन को ढक्कन से ढंक दें और १०-१२ मिनट तक धीमी आ पकाएं.
- बाक़ी बची सामग्री से इसी प्रकार दूसरा पिज़ा बनाएं.

टिप्सः

- इस पिज़ा को बनाते समय आंच एकदम धीमी रखें, ताकि समय पिज़ा बेस जले नहीं.

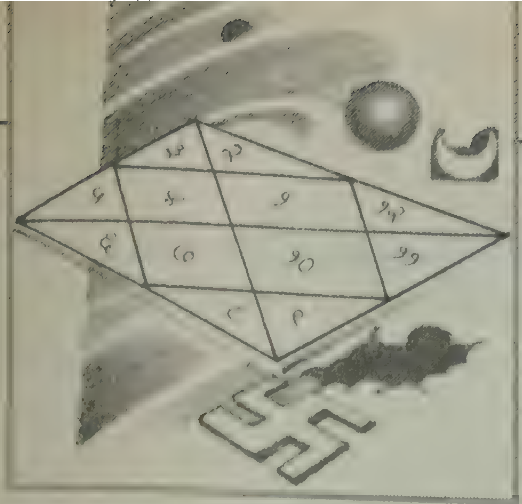
– तरला

पिज़ा इन ए पैन



यदि आपको हमारी रेसिपी से संबंधित कुछ पूछना हो तो कृपया हमें सोमवार से शुक्रवार तक सुबह १०.३० से शाम ५.३० बजे के बीच इ

राशिफल फरवरी २००१



मेषः यह महीना आपके लिए उन्नति एवं विकास का है. १५ फरवरी को अष्टम चंद्रमा मारक है. महीने के उत्तरार्द्ध में रुका हुआ धन मिलने की संभावना है. भाग्यशाली तारीख़ें २, ३, ४, १२, २५ एवं २६ हैं. ८ से १०, १५, १८, १९ और २८ तारीख़ों को विशेष सतर्क रहने की ज़रूरत है.

वृषः समय अनुकूल नहीं है, विशेष कार्य स्थगित रखें. दूसरा सप्ताह अनुकूल फलदायक है. १८ व १९ को सावधान रहने की आवश्यकता है. तीसरा सप्ताह आर्थिक लाभ दिलाने वाला है, क्योंकि आपकी राशि का स्वामी शुक्र लाभ स्थान में है. ३, ४, १२, १३, २५ व २६ तारीख़ें इच्छित फलदायक हैं, जबकि १, ८ से १०, १७ से १९ व २७-२८ तारीख़ें श्रेष्ठ हैं.

मिथुनः महीने का प्रारंभ अशुभ गोचर से ओतप्रोत है. आपकी राशि का स्वामी बुध नवम् भाव में है. अतः भाग्योदय के अवसर सुलभ होंगे. भाग्यशाली तारीख़ें १, २, ५, ६, १३, १४, २७ व २८ हैं और सावधानी रखने योग्य अशुभ तारीख़ें ३, ४, १२, २०, २१ व २२ हैं.

कर्कः फरवरी माह की ग्रह स्थितियां आपके कार्य को सफलता प्रदान करेंगी. कार्य-व्यवसाय में सम्पन्नता, धन-लाभ तथा पदोन्नति का विशेष योग है. लेकिन ४ से ६ फरवरी तक राशि स्वामी बारहवें स्थान में विद्यमान रहेगा जो कुछ कष्ट पहुंचा सकता है. शुभ तारीख़ें २, ७, ८, १५ से १७ तक हैं, जबकि ५, ६, १४ और २२ से २४ फरवरी को विशेष सतर्क रहने की ज़रूरत है.

सिंहः आर्थिक स्रोत बढ़ाने के सुअवसर प्राप्त होंगे. दूसरे सप्ताह में तृतीय भाव का चंद्रमा अकस्मात धन लाभ का द्योतक है. महीने के उत्तरार्द्ध में कारोबार में कुछ परेशानियां आ सकती हैं. विशेष फलदायक तारीख़ें ४, ५, ९, १८ और १९ हैं. अशुभ तारीख़ें- ७, १५, २५, २६ व २७ हैं.

कन्याः अनुचित विचारों के कारण आप स्वयं अपना कर्म बिगाड़ लेंगे. १६ तारीख़ को तृतीय भाव में चंद्र व मंगल की युति के कारण 'लक्ष्मी योग' बन रहा है. धन-लाभ संभव है. शुभ तारीख़ें ६, १० से १२, १६ एवं २० से २२ हैं. अशुभ तारीख़ें ८, १८, १९, २७ तथा २८ हैं.

तुलाः फरवरी के प्रथम सप्ताह में अष्टम् चंद्रमा कलह की स्थिति पैदा कर सकता है. लेन-देन बंद रखें. दूसरे सप्ताह में सामाजिक मान-सम्मान प्राप्त होगा. द्वादश चंद्रमा चिंतादायक है. महीने का उत्तरार्द्ध भाग्योदय व उन्नतिदायक है. शुभ तारीख़ें ८, ९, १३, १४, २३ व २४ हैं. अशुभ तारीख़ें २ से ४, १० से १२ और २० से २२ हैं.

वृश्चिकः महीने के आरंभ में दूर की यात्रा संभव है. किसी स्थायी संपत्ति के विषय में चर्चा हो सकती है. शुभ तारीख़ें ६, ७, १४, १५, २१ से २३ हैं. अशुभ तारीख़ें ३, ४, ११, १७, १८, २७ और २८ हैं.

धनुः भाग्य का सितारा प्रबल है, रोग व ऋण से मुक्ति मिलेगी. व्यापार-व्यवसाय की स्थिति सुदृढ़ होगी. दूसरे सप्ताह में आपकी राशि में केतु स्थित है अतः शारीरिक कष्ट संभव है. शुभ तारीख़ें १३, १४, १७ से १९, २७ व २८ हैं. अशुभ तारीख़ें ६ से ८, १६, २५ तथा २६ हैं.

मकरः महीने के प्रारंभ में चंद्रमा आपकी राशि से तीसरे स्थान पर एवं गुरु पंचम स्थान में गतिशील है. अतः व्यापार में लाभ होगा. उत्तरार्द्ध में शत्रुओं से सावधान रहें. शुभ तारीख़ें २, ३, ४, १६, १७, २० से २२ हैं. अशुभ तारीख़ें १७ से १९, २७ व २८ हैं.

कुम्भः विशेष कार्य स्थगित रखें. कुछ कार्यों में विलंब की संभावना है, दैनिक व्यवस्था भी कुछ धीमी रहेगी. उत्तरार्द्ध में स्थिति में सुधार होगा. शुभ तारीख़ें ६, ७, ११, २१ से २३ हैं. अशुभ तारीख़ें १ से ३, ९, १३ से १५, २७ व २८ हैं.

मीनः चिंता एवं वाद-विवाद से मुक्ति मिलेगी. सोचे हुए काम पूरे होंगे. दूसरे सप्ताह में अष्टम भाव का चंद्रमा कार्यों में बाधाएं खड़ी कर सकता है. उत्तरार्द्ध में रोज़गार की तलाश पूरी होने की संभावना है. शुभ तारीख़ें ८, २०, २१, २२, २५ से २७ हैं. अशुभ तारीख़ें ४, १३, १४, २३ व २४ हैं.

इस माह के व्रत-त्योहार

४ फरवरी, रविवार- जया एकादशी व्रत

६ फरवरी, मंगलवार- भौम प्रदोष व्रत

८ फरवरी, गुरुवार - संत रविदास जयंती

माघी पूर्णिमा, कुंभ पर्व स्नान

११ फरवरी, रविवार- संकष्ट चतुर्थी

१८ फरवरी, रविवार- विजया एकादशी व्रत

२० फरवरी, मंगलवार- भौम प्रदोष

२१ फरवरी, बुधवार- महाशिवरात्रि, शिवपूजन

२७ फरवरी, मंगलवार- श्री गणेश चतुर्थी व्रत

- आलोक शुक्ल



उषा लूथरा

सौंदर्य समस्या

त्वचा ख़ुश्क व बेजान है

मेरी समस्या यह है कि सर्दियों में मेरे हाथों व पैरों की त्वचा ख़ुश्क, बेजान और काली हो जाती है. मलाई, कोल्ड क्रीम या पेट्रोलियम जेली लगाने से खुश्की तो चली जाती है, लेकिन सांवलापन नहीं जाता. इस कारण सर्दियों में त्वचा देखने में बुरी लगती है. कृपया त्वचा को मुलायम व सुंदर बनाने के लिए उचित उपाय बताएं.

- सपना हुरा, हरियाणा.

त्वचा को मुलायम बनाने के लिए आप रोज़ाना १० से १५ ग्लास पानी पिएं. रूखी त्वचा के लिए तिल के तेल में विटामिन 'ई' तेल, वर्टिवल तेल और अंकुर तेल दो बूंद डालें और इसे रोज़ाना पूरे शरीर पर लगाकर मसाज करें. सोते समय कोई भी मॉइश्चराइज़र क्रीम लगाएं. यदि हो सके तो दूध और ककड़ी का ज्यूस एक ग्लास रोज़ पिएं.

आई-ब्रो में कम बाल हैं

मेरी उम्र २० वर्ष है. बचपन से ही मेरे आई-ब्रो में बहुत कम बाल हैं. पिछले एक साल से मैं ब्लैक आई-ब्रो पेंसिल इस्तेमाल कर रही हूं तथा थ्रेडिंग भी करा रही हूं. पहले से मेरे आई-ब्रो कुछ घने हो गए हैं, लेकिन अभी भी बाल बहुत कम हैं. इसके अलावा आई-ब्रो पेंसिल के इस्तेमाल से चेहरा बड़ा बनावटी लगता है. कृपया इस समस्या से छुटकारा दिलाएं.

- मोहनी अख़्तर रज़ा, धनबाद.

आई-ब्रो पेंसिल का प्रयोग रोज़ाना न करें. इसमें कार्बन होने के कारण त्वचा को नुक़सान पहुंचता है और बाल भी झड़ने लगते हैं. बाल घने करने के लिए आई-ब्रो का ऑयल लगाएं. चेहरा बनावटी न दिखे, इसलिए आई-ब्रो का शेप किसी अच्छे ब्यूटीशियन से कराएं, जो आपके चेहरे को क़ुदरती लुक देगा.

होंठों व गालों पर बाल

मेरी उम्र २४ साल है. मेरे होंठों के ऊपर व गालों पर काफ़ी बाल हैं. क्या इन्हें हटाने का कोई परमानेन्ट तरीक़ा है? और इसका कोई साइड इफ़ेक्ट तो नहीं होगा. इसके अलावा मेरे बाल भी काफ़ी झड़ रहे हैं व असमय सफ़ेद हो रहे हैं. इ
भी छुटकारा पाने का उपाय बताएं.

- शालिनी गुप्ता, इलाहाब

होंठों और चेहरे के बाल थर्मोलीसिस से
परमानेन्ट निकाल सकते हैं. थर्मोलीसिस कि
अच्छी और अनुभवी ब्यूटीशियन से कराना चाहि
नहीं तो चमड़ी के ऊपर खड्डे और काले दाग़
जाएंगे. सर के बाल, जो सफ़ेद हो गए हैं, उसका
उपाय नहीं है. लेकिन आगे बाल कम सफ़ेद हों, इस
लिए आप १५ दिन में एक बार हर्बल मेहंदी लग
झड़ते बाल को रोकने के लिए अच्छा भोजन व
हफ़्ते में एक बार हर्बल ऑयल से मसाल करें.

त्वचा की परेशानी तो नहीं होगी?

मैं १८ वर्षीय युवती हूं. मैं हमेशा ही अप
त्वचा पर मॉयश्चराइजिंग क्रीम लगाती हूं अ
कुछ भी नहीं, क्योंकि मैं समझती हूं
मॉइश्चराइजिंग क्रीम से मेरी त्वचा को पूरा पोष
मिल जाता होगा. क्या ये ठीक है? आगे चलक
मुझे अपनी त्वचा को लेकर कोई परेशानी तो न
होगी. कृपया सही मार्गदर्शन करें.

- रानी, बरेल

सिर्फ़ त्वचा के ऊपर मॉइश्चराइज़िंग क्रीम लगा
भर से ही उसे पूरा पोषण नहीं मिल जाता है. त्वचा
अंदरूनी पोषण मिलना भी ज़रूरी है. संतुलित आह
खाने से शरीर को पोषण मिलता है. अपने आहार
फलों और कच्ची सब्ज़ी का अधिक प्रयोग करें. हल्
व सस्ते क़िस्म के साबुन का प्रयोग न करें. यदि आ
अपनी सेहत का सही ख़याल रखेंगी तो कभी भ
नुक़सान नहीं होगा.

चेतावनी

उपरोक्त में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि किसी भी औषधि का सेवन करने से पहले अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह अवश्य लें.



डॉ. प्रिया कोठारी

व्यक्तिगत समस्या

कोई मेरी तरफ़ ध्यान नहीं देता

मैं २१ साल की हूं. घर में लकवाग्रस्त पिता, दो भाई व भाभी हैं. मेरी समस्या यह है कि मेरी तरफ़ कोई भी ध्यान नहीं देता. मां का देहांत ५ साल पहले हो गया. मेरी शादी करने की भी किसी को फ़िक्र नहीं है. मैं पढ़ी-लिखी व आकर्षक सांवले रंग की हूं. मेरी बड़ी दीदी की शादी हो चुकी है. किंतु वह ससुराल में ख़ुश नहीं हैं. सभी उसे वहां प्रताड़ित करते रहते हैं. ये सब देख शादी करने से डर भी लगता है. पता नहीं मुझे ससुराल में प्यार व सम्मान मिलेगा भी या नहीं. कभी मन करता है कहीं भाग जाऊं या फिर आत्महत्या कर लूं. कृपया मेरी समस्या का समाधान करें.

- एक पाठिका, बिहार.

समस्याओं से दूर भागना या आत्महत्या की सोचना कायरों की निशानी है. अपने मन में इस तरह की भावना न पनपने दें. ज़िंदगी के सकारात्मक पहलुओं पर ध्यान दें. ज़िंदगी में उतार-चढ़ाव तो लगे ही रहते हैं, उनसे घबराना क्यों? दरअसल, परिवार के लोगों के असहयोग के कारण आप स्वयं को असुरक्षित महसूस कर रही हैं. शादी के बारे में सकारात्मक पहलू से सोचें. इन सभी समस्याओं से निपटने के लिए सबसे पहले अपने लिए नौकरी ढूंढ़ें या फिर स्वयं को व्यस्त रखें. परिवार के किसी समझदार व्यक्ति से अपनी समस्या बताएं. हमें विश्वास है कि वे आपकी समस्या समझेंगे और आपकी मदद करेंगे. यदि वे ऐसा नहीं करते तो परिवारवालों की अनुमति लें. अख़बारों के वैवाहिक कॉलम में विज्ञापन दें. समस्याओं से घबराएं नहीं, उसका डटकर मुक़ाबला करें.

पति की आदत से परेशान हूं

मैं ४० वर्षीया महिला हूं. मेरे पति व इकलौते बेटे की मृत्यु हो चुकी है. मैंने अपने सहयोगी जो कि ५३ वर्षीय दो बच्चों के विधुर पिता हैं से पुनर्विवाह किया है. पति की अनिच्छा के कारण मैं मां नहीं बनी. मेरे पति स्मार्ट, फुर्तीले व दिखने में युवा लगते हैं. वे मुझे प्यार करते हैं व मेरा ध्यान भी रखते हैं. लेकिन उनमें एक कमी है कि वे हर जगह प्रायः किसी-न-किसी स्त्री से आंख लड़ाते रहते हैं. जिन स्त्रियों से उन्हें रिस्पॉन्स मिल जाता है तब उन्हें किसी-न-किसी रूप में मेरे सामने रिस्पॉन्स देने से नहीं चूकते. मेरे आपत्ति करने पर बुरी तरह बिगड़ जाते हैं. मैं उनकी इस आदत से बेहद परेशान हूं. क्या मैं मनोरोगी हूं या फिर ओवर सेन्सटिव हूं? कृपया मेरी समस्या सुलझाएं.

- कंचन, लखनऊ.

आपके पति स्वयं के अहम की आत्मसंतुष्टि के लिए इस तरह का व्यवहार करते हैं. इसके साथ ही वे आपको यह भी जतलाना चाहते हैं कि वे आज भी बेहद आकर्षक हैं. आप पति के इस तरह के व्यवहार पर चिढ़ने की बजाय यह जानने की कोशिश करें कि वे ऐसा क्यों करते हैं? यदि वे ऐसा केवल आपके सामने करते हैं. तो उनका उद्देश्य आपको खिझाना होता है. अतः सब्र से काम लें तथा उन्हें भावनात्मक रूप से अपने से जोड़ें.

क्या ब्याह में अड़चनें आएंगी?

मैं २२ वर्षीय लडका हूं. क़रीब दो वर्ष से मैं अपने चाचा की चचेरी साली से प्यार करता हूं. वह मुझे विवाह करने के लिए बराबर पत्र लिखती रहती है. लेकिन जब तक नौकरी नहीं लग जाती, मैं इस विषय में सोच नहीं सकता. मैंने घर में अपने प्यार के बारे में किसी को नहीं बताया है. चूंकि वह रिश्ते में मेरी मौसी लगती है तो क्या हमारे ब्याह में अड़चनें आएंगी? मैं क्या करूं कुछ समझ में नहीं आता. मैं काफ़ी असमंजस में हूं. कृपया मेरी समस्या का निदान करें.

- सरोज कुमार श्रीवास्तव, चिरकुंडा.

सबसे पहले तो आप नौकरी पाने की कोशिश करें. शादी की ज़िम्मेदारी उठाने से पहले आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होना बेहद ज़रूरी होता है. इस लड़की से शादी करने में कोई दिक़्क़त नहीं है, क्योंकि वह आपके चाचा की चचेरी साली है, जो कि अलग परिवार व दूर का रिश्ता हुआ. हां, वह लड़की आपको प्यार करती है, तो वह भी अपने परिवार को मनाएगी. इस समस्या पर चिंताग्रस्त होने की बजाय अपने कैरियर पर ध्यान दें. यदि आप आत्मनिर्भर, आर्थिक रूप से सशक्त व सुरक्षित रहेंगे, तो अपनी पसंद की लड़की से शादी करने के लिए आपको कोई नहीं रोकेगा.

मेरी सहेली- पराग साड़ी प्रतियोगिता के दिसम्बर माह (कूपन नं. १२) के विजेताओं के नाम

श्रीमती नीलू सिंह, स्टेशन पुणे, महा.
वीना वाधवा, कर्नाटक
श्रीमती शशि वर्मा, झांसी
कृष्णा मंडलोई, इन्दौर
श्रीमती ममता, मेरठ
श्रीमती भारती शारदा, सहारनपुर
शबाना सिद्दीकी, बरेली
सुश्री सुमन भल्ला, उदयपुर
सौ. शोभा जैन, इंदौर
किरण वर्मा, अजमेर
श्रीमती विमलेश कजानियां, विरार, मुम्बई
बेला देवी, धनबाद
संगीता भारद्वाज, भोपाल
श्रीमती कुसुम श्याम सिंह विमारे, नागपुर
नूतन अरविंद तूमाने, हैदराबाद
श्रीमती कुलविंदर कौर, पंजाब
श्रीमती रजनी उपाध्याय, मंदसौर, म.प्र.
सौ. संगीता महेश अग्रवाल, बेलगांव
श्रीमती चंद्रकला शर्मा, दौसा, राज.
पूनम भार्गव, नई दिल्ली
श्रीमती बीना जोशी, बिहार
श्रीमती ज्योति सिंह, मीरजापुर
सौ. अनघा नि. बोन्द्रे, अकोला
आरती छारी, उज्जैन
श्रीमती मालती बाजपायी, कानपुर
ओमप्रकाश चौधरी, झारखण्ड
श्रीमती रक्षा सराफ, राजस्थान
पुष्पलता सिंह, देहरादून
श्रीमती लक्ष्मी अग्रवाल, छत्तीसगढ़
आरती वर्मा, रांची
श्रीमती शैल श्रीवास्तव, जयपुर
श्रीमती कुसुम हुक्कू, वाराणसी
कंचन सिंह, आगरा
सौ. मंजू शाम सुंदर चांडक, परभणी
सुमित कुमार, -मुजफ्फरनगर
सौ. कमल शशिकांत दळवी, पिंपरी, पुणे
उर्मिला देवी, मारवाड़, राज.
कु. अर्चना छाबड़ा, धार, म.प्र.
स्वाति सोनी, गोरेगांव, मुंबई
श्रीमती अंजू अग्रवाल, लखनऊ
वन्दना, हाथरस
श्रीमती आरती अतुल, बरेली
रिचा सक्सेना, आगरा
श्रीमती सर्वेश, अलीगढ़
श्रीमती पुष्पा माथुर, अजमेर
श्रीमती विभा कौशल, हरियाणा
पूनम शर्मा, नोएडा
डॉ. वन्दना सिंह, आगरा
नैना कौशल, गया

श्रीमती कृष्णा मेहरोत्रा, लखनऊ
शकीला खानम, करौली
सरोज राठी, सहारनपुर
कुसुम अग्रवाल, रायपुर
रीता, बिहार
बबीता राठी, नई दिल्ली
मधु शर्मा, पंजाब
सुमनलता सिंह, हावड़ा
उमा यादव, कानपुर
अर्चना शुक्ला, लखनऊ
रजनी रस्तोगी, मथुरा
अंजली चौधरी, गाजियाबाद
अनुभा शुक्ला, नासिक
रश्मि नारायण, बिहार
श्रीमती आरती दीवान, छत्तीसगढ़
श्रीमती गीतांजली कुंवर, रायपुर
सौ. वर्षा किशोर भावे, नाशिक
श्रीमती माधवी श्रीवास्तव, ग्वालियर
जसबीर कौर, बरेली
श्रीमती मीनाक्षी मिश्रा, बलरामपुर
नीलू झा, दिल्ली
डॉ. श्रीमती अंजली पाठक, हाथरस
मीना सोहनी, खंडवा
विजयलक्ष्मी शर्मा, हरिद्वार
रजनी शर्मा, नई दिल्ली
शशि दाधिच, बीकानेर
श्रीमती अंजली मौर्य, सागर, म.प्र.
श्रीमती रुक्मणी यादव, हरियाणा
कल्पना सक्सेना, कोटा, राज.
सरिता सिंह चौहान, गुजरात
शशि ओझा, अहमदाबाद
श्रीमती सुनीता नामदेव, जबलपुर
कु. मधुमिता दासगुप्ता, बरेली कैण्ट
कमला गोयल, अजमेर
कु. सीमा दुबे, खरगोन, म.प्र.
श्री डी.एन. सिंह, जौनपुर
मिनि श्रीनिवास, हैदराबाद
श्रीमती प्रियंका सिंह, जयपुर
श्रीमती कामिनी चौरे, हरदा
कुसुम बंसल, गुवाहाटी
श्रीमती राजश्री के. जैन, धुलिया
रूपिंदर कौर, पंजाब
वंदना सोलंकी, मेरठ
श्रीमती मोना अग्रवाल, इंदौर
सुमन वर्मा, जयपुर
श्रीमती मनीषा कोरी, रतलाम, म.प्र.
अब्दुल रऊफ अन्सारी, वाराणसी
श्वेता गर्ग, बरेली
दुर्गेश भाटिया, नई दिल्ली
शिखा खण्डेलवाल, अजमेर
डॉ. अरुणा, भोपाल
श्रीमती राजकुमारी शुक्ला, जबलपुर

कौशल्या देवी, जमशेदपुर
श्रीमती सारिका श्रीवास्तव, सीधी
कु. रश्मि, लखनऊ
शीतल बाबू कुमार, इंदौर
गीता शर्मा, बरेली
मंजू लता, दिल्ली
पंगीता मिश्रा, मैसूर
श्रीमती रजनी गांगिल, हरियाणा
अंजू अग्रवाल, बीकानेर
श्रीमती हरविंदर कौर, हरियाणा
डॉ. रमन जोगी, छत्तीसगढ़
श्रीमती सावित्री बुन्देला, झांसी
स्मृति श्रीवास्तव, हरियाणा
श्रीमती रेनू शर्मा, हावड़ा
रजनी विज, कानपुर
श्रीमती बिन्दू शर्मा, नागपुर
श्रीमती रेखा वशिष्ठ, उदयपुर
श्रीमती प्रीति दीक्षित, मुरैना, म.प्र.
श्रीमती नीरज श्रीवास्तव, लखनऊ
श्रीमती रीता सिंह, हैदराबाद
श्रीमती शालिनी तिवारी, जोधपुर
शकुन्तला मलिक, मुजफ्फरनगर
प्रतिमा शर्मा, इलाहाबाद
कु. प्रियदर्शना राव, झांसी, म.प्र.
सौ. शीला अरविंद चवरे, नागपुर
श्रीमती स्वाति प्रशांत ठवले, भोपाल
श्रीमती मधु माथुर, भोपाल
कुलदीप कौर, नोएडा, उ.प्र.
मधु वर्मा, बिहार
सुमन शर्मा, दिल्ली
डॉ. हेमलता माहेश्वरी, इंदौर
श्रीमती नीता अग्रवाल, नागपुर
कु. टी. लता, छत्तीसगढ़
देवेन्द्र बाघ, उड़ीसा
कु. वन्दना नेगी, देहरादून
श्रीमती रानी यादव, नसीराबाद
श्रीमती सुनीता छेड़ा, इंदौर
शिवानी शर्मा, इटावा, उ.प्र.
कमर सुल्ताना सिद्दीकी, गुजरात
लिसा पाणिग्रही, कुरुक्षेत्र (हरियाणा)
रजनी राजीव अग्रवाल, बुरहानपुर (म.प्र.)
प्रिया कुमारी, बिहार
श्रीमती सुमीत नागपाल, पंजाब
संजय कुमार, फैजाबाद
सरिता दुबे, फोर्ट, मुंबई
श्रीमती भावना सोनी, इंदौर
श्रीमती दीप्ती पुरी, अजमेर
कमलजीत कौर, नई दिल्ली
श्रीमती मंजू दोहरे, गुना (म.प्र.)
कस्तूरी बाई, कोटा, राज.
श्रीमती लता रावत, इंदौर

श्रीमती कविता अग्रवाल, जबल
पूनम गुप्ता, झारखण्ड
तुलसी, मिदनापुर
पुष्पा डोबलियाल, नई दिल्ली
साधना, जमशेदपुर
श्रीमती मंजू देवी, पंजाब
सरोज सिन्हा, पटना
पिंकी जैन, करौली, राज.
श्रीमती मंजू गोयल, हरियाणा
सौ. सरोज अरुण गौड़, धुलिया, महाराष्ट्र
पुष्पा देवी, वाराणसी
सुधा जोशी, बिहार
श्रीमती पुष्पा चौधरी, नागौर
संध्या एन. कामत, मुंबई
श्रीमती अंजली शर्मा, बालाघाट
संगीता कुमारी, मुंगेर
श्रीमती विद्यावती देवी, झारखंड
अलका कटियार, झांसी, उ.प्र.
कु. अमिता सिंह, मऊ
सौ. योगमाया कनाठे, बैतूल
रश्मि सिन्हा, गिरिडीह
विनोद जैन, नागदा जं.
गीता शर्मा, रोहतक
नीतू गांधी, बिहार
मंजू लाहोटी, कलकत्ता
नम्रता शर्मा, प. बंगाल
सरफराज खां, गया.
हरीसिंह राजपूत, बड़ोदरा
मोनिका सक्सेना, सीकर, राज
नीलम सिंह, बिहार
शालिनी चतुर्वेदी, भोपाल, म.प्र.
ब्रिजेश गुजर, कोटा, राज.
संगीता अग्रवाल, नई दिल्ली
कुसुम देवी बूंलिया, भीलवाड़ा
सत्यम् वदा मिश्रा, प. बंगाल
श्रीमती संगीता सिरमौर, भिला
नवल कुमार, जयपुर, राज.
श्रीमती रेनू श्रीवास्तव, उमरिया,
लता शर्मा, दिल्ली
पद्मा लाल, झारखंड
आभा गुप्ता, अलीगढ़
मनिषा देवी अग्रवाल, बाड़गढ़
लीना बुलचंदानी, गुजरात
लक्ष्मी चतुर्वेदी, लखनऊ, उ.प्र.
श्रीमती ललिता शर्मा, अजमेर
अंजना शर्मा, मथुरा, उ.प्र.
श्रीमती रीता मार्डीकर, जबलपुर,
पूर्णिमा शर्मा, दिल्ली
शिवानी शर्मा, फरीदकोट, पंजाब
श्रीमती अमृता नशीने, नागपुर
सुनंदा रघुवंशी, भोपाल, म.प्र.

कंचन पाण्डेय, वाराणसी, उ.प्र.
श्रीमती मनीषा चतुर्वेदी, ग्वालियर
श्रीमती शोभा श्रीवास्तव, झांसी
मोसर्रत खानम, पं. बंगाल
श्वेता सारस्वत, आगरा, उ.प्र.
माला रानी, रांची
श्रीमती चम्पा पाण्डेय, नैनीताल
सुप्रभा राय, डोरण्डा, रांची
प्राची मित्तल, हरियाणा
गुमान सिंह चौधरी, अजमेर, राज.
कु. वर्तिका चौरसिया, नागपुर
पूजा कुमारी, कलकत्ता
श्रीमती मिथलेश सक्सेना, बरेली
कु. वर्षा वझे, वाराणसी
सौ. रीमा अरुण पारधी, भंडारा
सुरुचि गुप्ता, बैंगलोर
श्रीमती चंचल श्रीवास्तव, इलाहाबाद
बबीता सिन्हा, कंकडबाग, पटना
दीपांजलि खरे, कटनी
खीमसिंह चुन्नी सिंह गहलोत, पाली
हफीजा शेख, थाने
अदिति खन्ना, जबलपुर, म.प्र.
श्रीमती विनिता जैन, उज्जैन
कुमारी नीलम जैन, उड़ीसा
श्रीमती किरन पोद्दार, कटनी, म.प्र.
श्रीमती बिलकिंस शेख, कल्याण
श्रीमती साधना गुप्ता, उज्जैन
दीपक कुमार पटेल, होशंगाबाद
प्रमिन्द्र कौर पूरबा, पंजाब
जिज्ञासा जैन, दिल्ली
गणपत राज गर्ग, जैसलमेर, राज.
राजश्री पुगलिया, नागपुर
वन्दना कुशवाहा, कलकत्ता
श्रीमती विजय राज कटियार, कानपुर
कु. माधुरी देवसिंह चव्हाण, यवतमाल
हिना शाह, बरूच, गुजरात
श्रीमती कमल अग्रवाल, सतना, म.प्र.
सौ. सुनिता रवीन्द्र मोरे, नागपुर
श्रीमती सीमा शर्मा, मुरैना
श्रीमती रेखा बाजपेयी, बिहार
श्रीमती प्रतिभा शर्मा, उदयपुर
ऋचा पाण्डेय, ग्वालियर
सौ. किरण श्री निवास जाजू, नासिक
पवित्रा कमलेश यादव, इंदौर
ऋचा गुप्ता, रायबरेली
श्रीमती दीपकिरण मुन्या, भोपाल
श्रीमती मीनू देवी, बरहरवा, साहेबगंज
साधना त्रिपाठी, झांसी
उषा सिंह, वाराणसी
रचना जोशी, गोरखपुर, उ.प्र.
श्रीमती स्वाति गोहर, इंदौर
कु. सुमीता, जालौन
अशोक कुमार केवलानी, बालाघाट
शालिनी वार्ष्णेय, अलीगढ़
श्रीमती रुचि गंगराड़े, खण्डवा, म.प्र.
हर्षदा वसंतराव देशपांडे, राहाता, अ,नगर
अन्जना नायक, मुंबई
श्रीमती रीता जैन, भिलाई
कु. सुरभि मोहता, हावड़ा
श्रीमती रामकन्या देवी शर्मा, उज्जैन
श्रीमती सुशीला देवी, खगोल
श्रीमती स्नेहल फाटक, इंदौर
श्रीमती भवानी देवी, झारखंड
श्रीमती संध्या चौदहा, नासिक
वीनू अरोरा, आगरा कैण्ट
इरावती श्रीवास्तव, चन्दौली, उ.प्र.
श्रीमती लीना हरित, शाहजहांपुर
नेहा अचल जलोटा, रायगढ़, महाराष्ट्र
अनिता सेठिया, इंदौर, म.प्र.
सांगवे वर्षा, नासिक
सीमा सिंह, गुजरात
श्रीमती अनीता सिंह, सतना
डॉ. दिशा शर्मा, श्रीगंगानगर
श्रीमती रूबी कमठाना, अमहदाबाद
रौनक शर्मा, झालवाड़
कुमारी स्वाती अग्रवाल, राऊ, इंदौर
दीपा जैन, दिल्ली
डॉ. उषा सिंह, गया
प्रतिभा सुराना, भोपाल
श्रीमती रति मोदी, बांसवाड़ा
संजय मिश्रा, नई दिल्ली
संध्या भालाधरे, सिवनी म.प्र.
स्नेहलता दक, उदयपुर, राज.
मधु राणा, रायपुर, छत्तीसगढ़
सुषमा बिष्ट, देहरादून
स्मिता कृष्णप्रसाद, बैंगलोर
नीतू गुप्ता, मुजफ्फरपुर
कु. शैल पाण्डे, बैतूल
नीना, विकासपुरी, नई दिल्ली
श्रीमती प्रभा सिंघल, किशनगढ़, अजमेर
श्रीमती निशा मेठी, महू, इंदौर
अनिता देवी, षयाल, हजारीबाग
सौ. प्रतिभा हेमंत आभोणकर, मालेगांव
श्रीमती शिवानी अरविन्द, नदेसर, वाराणसी
श्रीमती गायत्री देवी, फुसरो, बोकारो
रेशमा अजित जैन, लांडेवाडी, भोसरी, पुणे
श्रीमती मीना बसुमतारी, बरेली कैंट

कूपन नं. १२ के सही जवाब

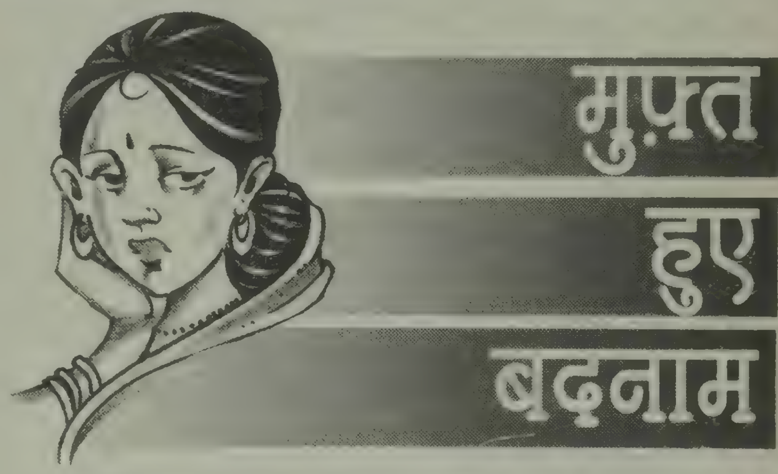
१. कमल
२. महात्मा गांधी

तुच्छ मानसिकता

बात उस समय की है जब मैं एक प्राइवेट स्कूल में अध्यापिका के पद पर कार्यरत थी. मैं अपने कार्य के प्रति पूरी तरह से समर्पित थी. मैं ईमानदारी, लगन एवं निष्ठा से अपने कर्त्तव्य का पालन कर रही थी. बच्चों को मन लगाकर पढ़ाती, उनकी हर परेशानियों पर ध्यान देती. मेरी कक्षा में मोहित नाम का बड़ा ही प्यार-सा बच्चा पढ़ता था, लेकिन वह पढ़ाई में काफ़ी कमज़ोर था. मैं उसे हर तरह से पढ़ाती व समझाती, लेकिन वह ठीक तरह से सीखने में सक्षम न हो पाता. उसके अभिभावक कई बार मुझे उसकी ट्यूशन लेने के लिए आग्रह करते, लेकिन मैं ट्यूशन के ख़िलाफ़ थी, इसलिए हर बार मना कर देती.

एक दिन मोहित के मम्मी-पापा मोहित को लेकर मेरे घर ही आ गए और उसके भविष्य का वास्ता देकर उसे घर पर पढ़ाने की ज़िद करने लगे. आख़िरकार मुझे उनकी ज़िद के आगे झुकना पड़ा. और इस तरह मोहित हर रोज़ शाम को घर पर पढ़ने के लिए आने लगा.

अभी उसे आते हुए कुछ ही दिन हुए थे कि एक दिन मैंने शर्मा आंटी को अपनी पड़ोसन से कहते हुए सुना, "लगता है गुप्ता जी के घर खाने के लाले पड़ गए हैं, जो अपनी बेटियों की कमाई खाते हैं. यही नहीं अब तो स्कूल के साथ-साथ घर पर भी कमाई चालू कर दी है."



उनकी बात सुनते ही मुझे रोना आ गया. मुझे ग़ुस्से के साथ-साथ तरस भी आ रहा था कि कितनी तुच्छ मानसिकता है उनकी, जो उन्हें किसी का मेहनत करना, तरक़्क़ी करना भी नहीं सुहाता. शायद उन्हें ऐसी पड़ोसिनों की ज़रूरत थी, जो निठल्ली रहें, इधर-उधर की निंदा-चुगली करती रहें और अपने घर-परिवार के साथ देश पर भी बोझ बनी रहे, स्वावलंबी न बनें.

उन्होंने अपनी जैसी तुच्छ मानसिकता वाली औरतों में तो मुझे मुफ़्त में बदनाम कर दिया, लेकिन मेरे शिक्षा कार्य, कर्त्तव्य के मार्ग में उनकी ओछी व छोटी मानसिकता आड़े नहीं आई और न ही कभी आ सकती है.

- अंजू गुप्ता.

परिवार नियोजन में जुटी एक संस्था

२२ वर्षीय गृहिणी सुनीता अग्रवाल अपना सुखमय वैवाहिक जीवन बिता रही थी. जब वह और उसके पति दिल्ली आए, तब उन्होंने अपने परिवार में एक नन्हें फूल की कामना की. लेकिन उस समय सुनीता का सपना टूट गया जब उसे अपनी जान बचाने के लिए एक बहुत कठिन सर्जरी करवानी पड़ी और डॉक्टरों ने उसे अगले चार सालों तक बच्चा पैदा न करने की चेतावनी दी. लेकिन सिर्फ़ ६ महीनों के अंतराल में ही सुनीता गर्भवती हो गई.

सुनीता को समझ में नहीं आया कि अब वह क्या करे? इस अपरिचित शहर में किससे मदद मांगे. लेकिन शुक्रिया 'मेरी स्टोप्स' के उस विज्ञापन का, जो एक स्थानीय अख़बार में छपा था. सुनीता ने 'मेरी स्टोप्स' से संपर्क किया, जहां उसने अपना सुरक्षित एबॉर्शन (गर्भपात) कराया. आज वही सुनीता ज़िंदगी की दुश्वारियों का सामना करने में पूर्ण सक्षम है. क्लीनिक में काउंसलरों ने उसे गर्भ रोकथाम करने के कई तरीक़े बताए और ख़ून की कमी से होनेवाले एनीमिया को दूर करने के लिए आयरन गोलियां भी सुझायीं. वास्तव में 'मेरी स्टोप्स' अंतर्राष्ट्रीय स्तर से जुड़ी हुई 'परिवार सेवा संस्था' इस तरह की समस्याओं से गुज़रनेवाली हज़ारों महिलाओं, जिन्हें परिवार नियोजन या रीप्रोडक्टिव हेल्थ के बारे में कोई जानकारी नहीं है, उनके लिए वरदान साबित हो रही है.

सन् १९७८ में स्थापित दिल्ली स्थित परिवार सेवा संस्था, आज भारत में रीप्रोडक्टिव हेल्थ केयर के क्षेत्र में एक अग्रणी मार्गदर्शक है. अपने परिवार नियोजन, क्लीनिक्स, उत्पादों के सोशल मार्केटिंग और तमाम प्रोजेक्ट एवं कार्यक्रमों के व्यापक नेटवर्क से यह संस्था १५ राज्यों में फैली डेढ़ लाख से ज़्यादा महिलाओं व पुरुषों के पास पहुंच रही है.

यह संस्था तमाम उपलब्ध गर्भनिरोधक विकल्पों की जानकारी देने पर अधिक ध्यान देती है. वास्तव में ग्राहकों को अपना विकल्प चुनने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है और यह स्पष्ट किया जाता है कि यदि उन्हें गर्भनिरोधक के किसी तरीक़े पर कोई ख़ास दिक़्क़त है, तो कोई दूसरा तरीक़ा चुनने के लिए एवं दोबारा आने पर उनका स्वागत है.

कुछ सेवाएं जैसे कि टीकाकरण स्टेरिलाइजेशन एवं आई.यू.डी. इन्सर्शन सहित परिवार नियोजन सेवाएं ग्राहकों को मुफ़्त दी जाती है. एड्स ज़्यादातर असुरक्षित यौन संबंधों से होता है और इन संबंधों से बचने का कंडोम एक कारगर उपाय है. 'एड्स' बीमारी के प्रति जागरूकता लाने के लिए विभिन्न संस्थाएं काम कर रही हैं. फिर भी अधिक लोगों को यह भी नहीं पता होता है कि 'एड्स' मुख्यतः तीन कारणों से होता है, पहल एच.आई.वी. (HIV) से दू रक्त किसी को देने से, दूसर एच.आई.वी. से ग्रसित गर्भव से शिशु को, तीसरा- एड्स रो से संबंध स्थापित करने पर. य हम तीसरे कारण पर अतिरि सावधानी बरतें, तो उपरोक दोनों कारणों का जन्म ही न हो. अतः सबसे सुरक्षित उपाय कंडे का इस्तेमाल करें. इसी को ध्यान में रखते हुए 'परिवार सेवा संस्थ ने अपने मिलन, सावन और ब्लीस जैसे कंडोम ब्रांडों के ज़रिए ए सामाजिक जागरूकता अभियान छेड़ रखा है, ताकि पुरुष व परिवार नियोजन भी करें और असुरक्षित यौन संबंध से होने वा एड्स जैसी जानलेवा बीमारी से भी बचें. इस उद्देश्य को पाने के लि संस्था इन ब्रांडों को ग्रामीण और अर्ध शहरी क्षेत्रों में रहने वा ग्राहकों के लिए ज़्यादा किफ़ायती और आसानी से उपलब्ध कर पर ज़ोर दे रही है. इसीलिए मेडिकल और केमिस्ट दुकानों छोड़कर, यह सुनिश्चित करने के लिए कुछ ठोस क़दम उठाए गए जिससे कि ये ब्रांड डिस्पेंसरी, डॉक्टरों, आंगनबाड़ी कार्यकर्ता यहां तक कि बीड़ी-सिगरेट तथा रोज़मर्रा के समान बेचनेवाले छो दुकानदारों के पास भी आसानी से मिल सके. इसके अलावा संस् के मोबाइल वैन ने ग्रामीण क्षेत्रों में अपनी पहुंच बनाने में काफ़ महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है.

सामुदायिक कार्यक्रम

पी.ए.एस. का लक्ष्य अपने विभिन्न कार्यक्रमों के ज़रिए उ ग्राहकों को शिक्षित करना, जानकारी देना और सेवाएं प्रदान कर है, जिनके लिए ये चीज़ें सुलभ नहीं हैं या जो ग्राहकों की पहुंच बाहर हैं. इन कार्यक्रमों का लक्ष्य ग्राहकों के घर तक जाकर उन शिक्षित एवं गर्भनिरोधकों को वितरित करना है. यही नहीं, प्रशिक्षि स्वैच्छिक कार्यकर्ताओं द्वारा शहरी गंदी बस्ती वाले क्षेत्रों एवं ग्रामी क्षेत्रों में मेडिकल और प्रशिक्षण दिया जाता है.

इस संबंध में संस्था की सबसे मुख्य गतिविधि है- फ़ैमिल लाइफ़ एज्युकेशन प्रोजेक्ट, जो कि रीप्रोडक्टिव हेल्थ की जानका देता है. संस्था के कई तरह के प्रोजेक्ट्स जैसे- हावड़ा में मोबाइ प्रोजेक्ट, हरियाणा के एक पिछड़े जिले मेवात में एक ग्रामी अस्पताल आदि हैं, जो कि (प्राइमरी हेल्थ केयर) प्राथमिक स्वास्थ जांच सेवा प्रदान करता है. संस्था उड़ीसा में भी एक ब रीप्रोडक्टिव हेल्थ प्रोजेक्ट चलाती है.

'परिवार सेवा संस्था' की सफलता की कहानी उसके संस्थाग और समुदाय स्तर दोनों पर मानव संसाधन के श्रेष्ठ उपयोग में छि है.



शाही शान की पहचान

बेहतर क्वालिटी कम दाम के फॉर्मूले को साथ लेकर चलते हुए वीआईपी इंडस्ट्रीज़ लि. अब मॉडर्ना की शानदार कुर्सियां लेकर आए हैं. वुड फ़िनिशवाली ये शाही कुर्सियां ६ अलग-अलग डिज़ाइनों में मौजूद हैं, जिनकी ख़ासियत ये है कि चाहे तो फैलाकर रख लें, या फिर एक के ऊपर एक रखकर जगह की बचत कीजिए. तो देर किस बात की, आज ही अपनी कुर्सी पक्की कर लीजिए.

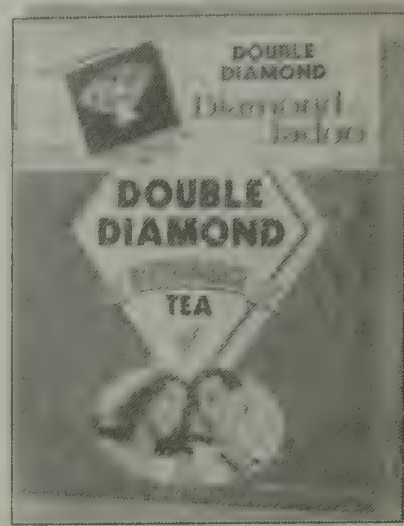


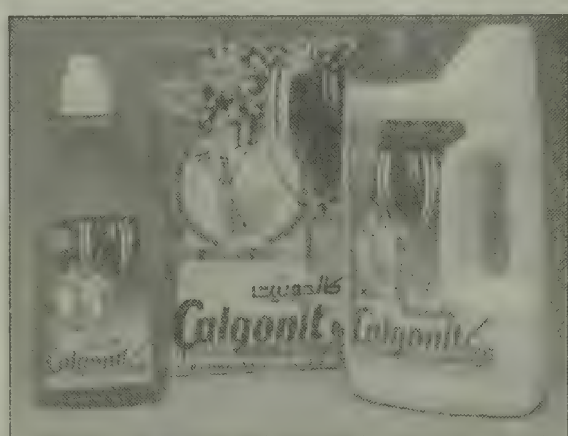
पौष्टिकता से भरपूर नेचर फ्रेश

यदि आपका भी स्वादिष्ट भटूरे, समोसे या केक खाने का मूड है, या फिर इडली, डोसा, उपमा वगैरह बनाने का इरादा है, तो ले आइए- **नेचर फ्रेश मैदा** और **नेचर फ्रेश सूजी**. सर्वश्रेष्ठ गुणवत्ता वाले गेहूं से बने नेचर फ्रेश मैदा व नेचर फ्रेश सूजी में प्राकृतिक अच्छाइयां और पौष्टिकता बनी रहती है, जो कि अच्छे स्वास्थ्य का प्रमाण है.

डबल डायमंड का डायमंड जादू

यक़ीन नहीं होता ना कि चाय की गरमागरम चुस्की भी डायमंड (हीरा) दिला सकती है. लेकिन ये सच है- डंकन्स डबल डायमंड चाय के विशेष ऑफ़र के तहत आप चाय के बेहतरीन स्वाद के साथ-साथ डायमंड भी पा सकते हैं. तो देर किस बात की, मौका सामने है- उठाइए इसका पूरा-पूरा लाभ.



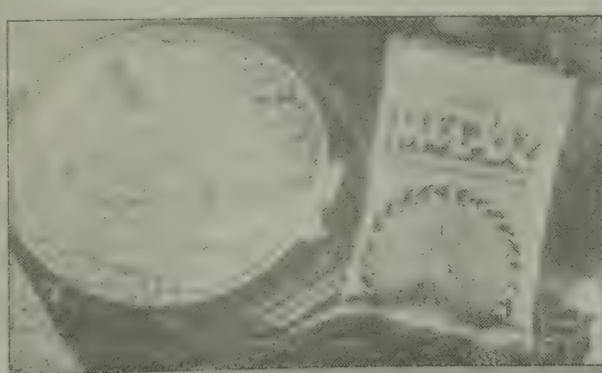


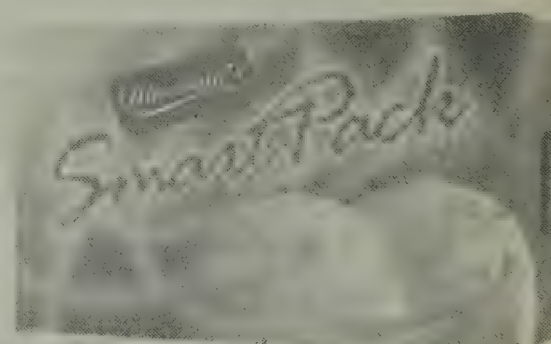
सफ़ाई की नई रेंज

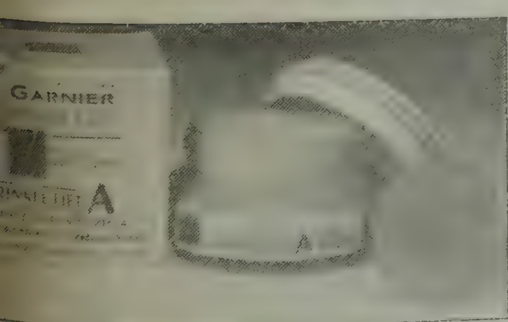
किचन के जगमगाते बर्तन देखकर बेशक गृहणी का चेहरा भी जगमगाने लगता है. इसी को ध्यान में रखते हुए रेकिट एण्ड कोलमॅन ने **ऑटोमैटिक डिश वॉशर** की एक पूरी रेंज लॉन्च की है. इस रेंज में डिटरजेन्ट, रिन्स एड और सॉल्ट शामिल है, जिसमें डिटरजेन्ट पाउडर का ख़ास क्लीनिंग ऐक्शन बर्तनों के ज़िद्दी दागों को भी निकाल देता है, जबकि रिन्स एड लिक्विड बर्तनों में जगाता है एक नई चमक. क्यों, खिल गया ना चेहरा.

मेलजोल का चटपटा स्वाद

पार्टी हो या कॉकटेल, या फिर पिकनिक के लिए निकले हों आप, हर जगह आपका साथ निभाएगा- **मेलजोल**. भुजिया, बूंदी और खोखा भुजिया के मिश्रण से तैयार मेलजोल का थ्री इन वन स्वाद चखते ही आप भी इसके दीवाने हो जाएंगे. मेलजोल का २०० ग्राम पैक २१ रु. में उपलब्ध है.







जवां सी त्वचा का राज

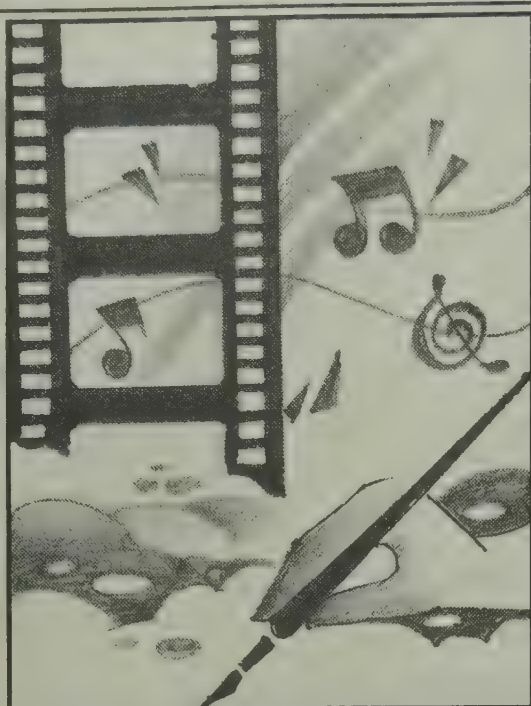
प्रदूषण, तनाव व रोज़ धूप झेलने के कारण उम्र से पहले ही चेहरे पर बारीक लकीरें व झुर्रियां दिखाई देने लगती हैं. लेकिन घबराइए नहीं, **सिनर्जी रिंकल लिफ़्ट ए** के रोज़ाना इस्तेमाल से आप इन्हें रोक सकती हैं. इसमें मौजूद विटामिन ए त्वचा को नमी व पोषण देकर उसकी उम्र बढ़ाता है और आपको देता है बिल्कुल तरोताज़ा जवां-सा निखार. असर देखना है तो आजमा लीजिए.

दिनशॉस का नया स्वाद

ठंडी-ठंडी क्रीमी क्रीमी आईस्क्रीम खाने का मूड हो तो दिनशॉस की दुनिया में आइए, जहां दो नए ज़ायके आपका इंतज़ार कर रहे हैं यानी **मेंगो टेंगो** और **रास्पबेरी रॉयट आइस्क्रीम.** क्रमशः २५ और ५० रु. कीमत वाली ये आइस्क्रीम स्वाद में तो लाजवाब हैं ही, जेब की किफ़ायत का भी पूरा-पूरा ख़याल रखती हैं. तो हो जाए- एक आइस्क्रीम पार्टी.

गीतों भरी कहानी

शरारत



पार्क में बैठी एक लड़की अपने ख़यालों में डूबी हुई थी कि सामने की बेंच पर चार लड़के आकर बैठ गए. वे चारों शरारत के मूड में थे. एक ने चहककर कहा-

जहां चार यार मिल जाएं वहीं रात हो गुलज़ार
जहां चार यार...

इतने में युवती ने चिहुंककर उन चारों को देखा. वह चारों भी उसे ही निहारे जा रहे थे. तब उन लड़कों में से एक ने झट से कहा-

चुप चुप खड़े हो ज़रूर कोई बात है
पहली मुलाक़ात है जी पहली मुलाक़ात है

इस पर दूसरा लड़का बोला-

रूप तेरा मस्ताना प्यार मेरा दीवाना
भूल कोई हमसे ना हो जाए...

उन लड़कों की हरकत की वजह से लड़की दूसरी ओर मुंह करके बैठ गई. लेकिन शरारत भरे इस माहौल में तीसरा लड़का कौन-सा पीछे रहनेवाला था. आख़िरकार वह भी बोला पड़ा-

चेहरा है या चांद खिला है
ज़ुल्फ़ घनेरी शाम है क्या
सागर जैसी आंखों वाली
ये तो बता तेरा नाम है क्या

लड़की कुछ ज़्यादा ही घबरा गई और उठकर चलने लगी कि पहले वाला लड़का दोबारा बोल पड़ा-

अभी न जाओ छोड़कर
कि दिल अभी भरा नहीं

लेकिन गौर करनेवाली बात यह थी कि इस पूरे प्रकरण में चौथा लड़का चुप ही रहा. अंततः परेशान हो वह लड़की चुपचाप पार्क बाहर की ओर निकल गई. एक सप्ताह पश्चात् उस लड़की की शा थी. वह दिन भी आया जिसकी कामना हर कोई करता है. सुहागक में बैठी वह अपने दूल्हे का इंतज़ार कर रही थी, लेकिन दूल्हे के वे में उन छेड़नेवाले युवकों में से एक युवक को देखा तो हैरान रह ग तब दूल्हा बोला-

ये पर्दा हटा दो, ये मुखड़ा दिखा दो
हम प्यार करने वाले हैं कोई ग़ैर नहीं

वह सिमटकर बैठ गई. दूल्हे ने जब घूंघट उठाया तो प्यार के बोल निकल ही पड़े-

तेरे हुस्न की क्या तारीफ़ करूं
कुछ कहते हुए दिल डरता है

दूल्हे ने कहा, ''तुम सोच रही होगी कि ये क्या माजरा है. छेड़नेवाले युवकों में से एक मेरा पति निकला. आपका सोच वाज़िब है, पर मैं क्या करता. मैं भी अपने छोटे भाइयों के हा मजबूर था.'' दूल्हे ने उन तीनों को आवाज़ दी, ''विजय, संज अमित अन्दर आओ.'' उस दिन वाले वे तीनों लड़के सामने थे. '' तीनों नालायक तुम्हारे देवर हैं. इन तीनों ने सुन रखा था कि तु गुस्सा बिल्कुल भी नहीं आता. यही आजमाने के साथ-साथ छेड़खानी का मज़ा भी लेना चाहते थे. एक दिन उन्हें पता लगा तुम शाम को पार्क में ज़रूर जाती हो, तो इन्होंने मुझे साथ लेक प्रोग्राम बनाया.'' तीनों ने अपनी भाभी से उस दिन की शरारतों लिए माफ़ी मांगी और कहा, ''भाभी वास्तव में आप ग्रेट हैं.'' वह अपने देवरों की नटखट शरारतों से आत्मविभोर हो गई. तब सभ देवर गा उठे-

आती रहेंगी बहारें जाती रहेंगी बहारें
दिल की नज़र से दुनिया को देखो दुनिया सदा ही हसीं है

- डी.सी. धींगड़

कहानी और गीत दोनों का ही जीवन से गहरा संबंध है. हर पल की घटना एक कहानी का विषय है. फिर देरी किस बात की, गीतों की माला में एहसासों के मोती पिरो कर लिख भेजें एक मीठी-सी, भावनात्मक ऐसी कहानी जो दिल को छू जाए. और जीतिए ५०० रु. का नक़द इनाम.

आज फिर उनका ख़याल आया ...

सदियों की दास्तां लम्हों में खो गयी जब वो ज अलविदा कर चले. शमा की तरह जलते रहे, चिराग़ों से गये और आसमां पे फिर इक तारा टूट गया. ऐसा तब ह है जब कुछ नाम इस तरह ज़िंदगी बसर करते हैं कि न हंस के मौसम आए न रोने की ख़ातिर हमराज़ का कांधा मिल चाक गिरेबां में रेशमी लिबास के नीचे सांसें तड़प के र गयीं. आंखें छलकीं तो होंठों को मुस्कुराना पड़ा. होंठ कांपे तो आंखें ज़ुबां बन गयीं. ज़माने ने क्या छला वो ख़ुद को छलते रहे उम्र भर. अलविदा के वक़्त अपने दर्द पे हंस पड़े. सेल्युलाइड के पर्दे पर कुछ चेहरे ऐसे थे जिन्हें भुलाना मुमकिन नहीं. ख़ाली से लम्हों में आज फिर उनका ख़याल आता चला गया...



देविका रानी चौधरी का जन्म दक्षिण भारत में आंध्र प्रदेश के वाल्टेयर नगर में हुआ था. ननिहाल की ओर से वे बंगाल के ठाकुर परिवार से जुड़ी थीं. रवीन्द्रनाथ ठाकुर उनके नाना लगते थे. नौ वर्ष की उम्र में ही उन्हें पढ़ने के लिए इंग्लैंड भेज दिया गया. वहां उन्होंने वास्तुकला में डिप्लोमा हासिल कर ब्रूस वुल्फ नाम के फ़िल्म प्रोड्यूसर की कंपनी में डिज़ाइनर के पद पर काम किया. ब्रूस वुल्फ और हिमांशु राय की इंग्लिश फ़िल्म **थ्रो ऑफ़ डाइस** के निर्माण के वक़्त हिमांशु राय से देविका रानी की मुलाक़ात हुई और १९२९ में वे विवाह-बंधन में बंध गए.

१९३३ में लंदन में हिमांशु राय की 'इंडो-इंटरनेशनल टॉकीज़ लिमिटेड' के बैनर तले बनी इंग्लिश फ़िल्म **कर्म** ने देविका रानी को रुपहले परदे की रानी बनाया. १९३६ में **अछूत कन्या** अशोक कुमार के साथ इनकी दूसरी फ़िल्म थी. यह फ़िल्म भारतीय सिनेमा का माइलस्टोन बन गई. अभिनेत्री के रूप में वे १९३३ से १९४३ तक महज़ दस सालों तक परदे पर रहीं. और इन दस सालों में देविका रानी ने १६ फ़िल्मों में काम किया. अशोक कुमार के साथ उन्होंने ८ फ़िल्मों में काम किया. १९४० में हिमांशु राय की आकस्मिक मृत्यु के बाद देविका रानी ने पुराने सहयोगियों की मदद से 'बॉम्बे टॉकीज' को चलाया और **पुनर्मिलन, बंधन, कंगन, झूला, बसंत** और **क़िस्मत** जैसी सफल फ़िल्में बनाईं.

१९४५ में उन्होंने रूसी मूल के भारतीय चित्रकार स्व्यातोस्लाव रोएरिख से शादी की और कला व संस्कृति के नए जीवन में प्रवेश किया.

भारत सरकार द्वारा स्थापित **दादासाहेब फालके** सम्मान १९६९ में सबसे पहले देविका रानी को प्रदान किया गया. इससे पहले १९५८ में उन्हें **पद्मश्री** से सम्मानित किया जा चुका था. १९७८ में उन्हें बल्गेरिया ने सम्मान प्रदान किया. १९८१ में उन्हें फ़िल्म इंडस्ट्री की सेवाओं के लिए 'इंडियन एकेडमी ऑफ़ मोशन पिक्चर' द्वारा स्थापित विशेष पुरस्कार श्रीमती इंदिरा गांधी ने प्रदान किया. शायद देविका रानी एकमात्र ऐसी अदाकारा हैं, जिन्हें देश ने रुपहले परदे से हट जाने के क़रीबन आधी शताब्दी बाद भी याद रखा है और हर मुमकिन सम्मान से उनकी आरती उतारी है.

ड़ों को
बुझ
होता
ाने
T.

आज भी
...स-पास हैं



नरगिसी रूप, बोलती-सी आंखें, चेहरे से छलकता नूर, ख़ूबसूरत मन... सदियों बाद पैदा होते हैं ऐसे लोग और छोड़ जाते हैं तड़प बार-बार मिलने के लिए... **आजा रे अब मेरा दिल पुकारा...** पर अब हम चाहे जितना भी पुकार लें, फिर नहीं आएंगी वो. वो नरगिस थी. हज़ारों साल बाद दीदार होता है जिसका. लेकिन अपने क़िरदारों में नरगिस आज भी ज़िंदा हैं. अपनी बेमिसाल अदाकारी से वे अमर हो गईं सिने जगत में हमेशा-हमेशा के लिए.

जद्दनबाई (नरगिस की मां) की कंपनी 'संगीत' की फ़िल्म **तलाश-ए-हक़** में उनकी बेटी कनीज़ फ़ातिमा ने पांच साल की उम्र में छोटा-सा क़िरदार निभाया था. १९४३ में महबूब ख़ान ने फ़िल्म **...क़दीर** में कनीज़ को नरगिस के नाम से पेश किया.

नरगिस ने भारतीय सिनेमा के तीन महारथियों के साथ काम ...या. उन्होंने दिलीप कुमार के साथ सात फ़िल्में, राजकपूर के साथ ... फ़िल्में कीं. राज-नरगिस की जोड़ी भारतीय सिनेमा की अत्यंत ...ल जोड़ियों में से एक है. नरगिस ने महबूब ख़ान की चार फ़िल्में ... जिनमें **तक़दीर, हुमायूं** और **मदर इंडिया** बेहद सफल फ़िल्में ...त हुईं.

...आधुनिकता का मोह होने के बावजूद नरगिस ने **मदर इंडिया** की ...रिक नारी की भूमिका में जान डाल दी, जिसके लिए उन्हें ...७ में 'सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री' का **फ़िल्मफेयर पुरस्कार** भी मिला. ... **इंडिया** की शूटिंग के वक़्त आग के सीन में नर्गिस को आग की ... ने घेर लिया, लेकिन सुनील दत्त ने आग से क्या बचाया कि ... अग्नि के फेरे ले जीवन साथी बन गए.

...स फ़िल्म में १६ साल से लेकर ६० साल तक का विशाल ...स था. नरगिस ने पालकी की कमसिन दुलहन जो इन ख़यालों में थी- **छोड़ बाबुल का घर मोहे पी के नगर आज जाना ...** लेकर गर्दिश के दिन, तूफ़ानी रात में बच्चे की लाश के स... जिस गुबार को जिया, उसी ताक़त ने एक मां के हाथों में ... दी और जिसे बड़ा करने के लिए ज़िंदगी से लड़ी उसी को ... दिया और **मदर इंडिया** महानतम भारतीय फ़िल्म बन गई. न... विवाह के बाद पति सुनील दत्त को प्रेरित किया और **मुझे ज...** **रेशमा और शेरा** जैसी फ़िल्में बनीं. १९६७ में नरगिस ने अ... की फ़िल्म **रात और दिन** को पूरा करने के लिए कुछ ही ... किया, लेकिन **मदर इंडिया** को उस सफ़र की मंज़िल मानना ... जो **तक़दीर** से शुरू हुआ था. नरगिस का अभिनय जीवन ... साल का था. लेकिन उनकी यादों का सिलसिला सदियों तक ... अभिनय छोड़ने के बाद नरगिस ने कई सामाजिक कार्य किए ... क्षेत्र में भी उन्हें स्व. इंदिरा गांधी जैसे व्यक्तित्व का साथ मि...

वे पहली भारतीय तारिका हैं, जिन्हें 'कार्लोपी ... इंटरनेशनल फ़िल्म फेस्टिवल' में पुरस्कार मिला था.

शमा पिघल रही थी उसके साथ

महल की दीवारों से शायद एक गूंज निकल कर क़िले की ... तक फैल रही थी... ऐसी गूंज जो किसी ने नहीं सुनी. आने वा... ऐसा सच, जो किसी के ख़याल में भी न था. और इसी ज़मीं ... की किरण ने किसी की कोख से जन्म लिया. वह बड़ी हुई तो ... घुंघरू बांध लिए. क़दम झनकार के साथ ज़मीं पर पड़े ही ... सलीम की आंखों में वो नूर बस गया. उसके होंठों से लफ़्ज़... तो ग़ज़ल बन गयी और वो आवाज़ सलीम की रूह का संग... गयी. क़यामत आने की शुरुआत हो चुकी थी, लेकिन उससे पहले एक कनीज़ 'अनारकली' बन गयी. और जब इतिहास को फ़िल्म में ढाला गया तो मधुबाला अनारकली बन गयी. शायद असली अनारकली भी इतनी ख़ूबसूरत न रही होगी...! शमा पिघल रही थी अनारकली के



साथ महल के एक ख़ामोश कोने में, लेकिन सलीम तो अनारकली को देखते हुए पिघलता रहा.

जो दिन मोहब्बत की आगोश में गुज़रे, ज़िंदगी का वो एक दिन पूरी उम्र से बड़ा होता है, वो दिन अनारकली को भी मिला, जब वो एक रात की मलिका बनी थी.

मधुबाला के संगमरमरी हुस्न से कैमरे की आंखों को शायद मोहब्बत हो गयी थी तभी तो फ़िल्मों की लाइन लग गयी. **मुमताज महल, धन्ना भगत, पुजारी, फुलवारी, राजपुतानी** न जाने कितनी ही फ़िल्में... लेकिन फ़िल्म **लाल दुपट्टा** में पहली बार उन्हें हीरोइन के रूप में एक पहचान मिली. 'बॉम्बे टॉकीज़' की **महल** ने उनके कैरियर को नया मोड़ दिया. **'आएगा आनेवाला...'** की गूंज ने **महल** की मधुबाला को आसमान पर बिठा दिया.

मधुबाला तो ग्रेटा गार्वो से भी कई क़दम आगे निकल गईं. निर्माता तक उनके सेट पर नहीं जा सकते थे. फ़िल्म **चलती का नाम गाड़ी** की शूटिंग के दौरान उनका रोमांस किशोर कुमार से हुआ और बाद में उनकी शादी हो गई.

हुस्न को जब नज़र लग जाए तो न तो काला टीका काम आता है न कोई रिश्ता उसे वक़्त की बेरहमी से बचा सकता है. मधुबाला को भी वक़्त की नज़र लग गयी और **तुम्हारी दुनिया से जा रहे हैं, उठो हमारा सलाम ले लो...** कहते हुए मधुबाला रुख़सत हो ली.

लेकिन मधुबाला की जुदाई की कमी आज भी खलती है. न अब फिर मधुबाला पैदा होगी, न फिर हुस्न का शोर बरपा होगा.

काश! फिर कोई एक बुत तराशे ऐसा कि नक़ाब हटते ही पलकें उठें, होंठ हिलें और हर बात ग़ज़ल बन जाए.

शायद वो एक रूह थी

चांद तनहा है, आसमां तनहा...

पर उसका तो बचपन भी तनहा नहीं था. कैमरे की आंखें, लाइट्स की चकाचौंध, क्लैप, कट और ओ.के... में घिरा हुआ था. हां! अंदर एक सन्नाटा था, जिससे सब महफ़ूज़ थे.

महज़बीं कभी स्कूल नहीं गईं. उनका बचपन रूपतारा स्टूडियो के आंगन में खेलते हुए और बाल कलाकार के रूप में काम करते हुए बीता. चार वर्ष की उम्र में ही अलीबख़्श (मीना के पिता) ने महज़बीं को विजय भट्ट के सामने खड़ा कर दिया. विजय भट्ट ने इस बाल कलाकार को १९३५ में बेबी मीना का नाम देकर फ़िल्म **लेदर फ़ेस** में इंट्रोड्यूस कर दिया. इसके बाद बेबी मीना ने बाल कलाकार के रूप में विजय भट्ट की कई फ़िल्में कीं. १९४६ में बेबी मीना १४ वर्ष की उम्र में फ़िल्म **बच्चों का खेल** में नायिका के रूप में परदे पर आईं. इस फ़िल्म से केदार शर्मा और होमी वाड़िया का ध्यान उन पर गया. होमी ने मीना के साथ पहली फ़िल्म बनाई- **लक्ष्मी नारायण**. फ़िल्म **हनुमान पाताल विजय, श्री गणेश महिमा** में वे इतनी सफल हुईं कि लोग ये मानते ही नहीं थे कि वे सुन्नी मुसलमान थीं.



कमाल अमरोही से शादी के बाद से ही अभिनेत्री मीना कुमारी की सफलता के शिखर के सफ़र की शुरुआत हो गई. एक बार फिर विजय भट्ट ने अपनी फ़िल्म **बैजू बावरा** में मीना को गौरी का क़िरदार दिया. **बैजू बावरा** ने अपने संगीत के बल पर सफलता के सारे रिकार्ड्स तोड़ कर मीना कुमारी को स्टार बना दिया और उन्हें मिला १९५३ की 'सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री' का **फ़िल्मफेयर पुरस्कार.** इसके बाद १९५४ में विमल रॉय की **परिणिता** के लिए उन्हें एक बार फिर 'सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री' का **फ़िल्मफेयर पुरस्कार** मिला. यही वह समय था जब **दानापानी, परिणिता, दायरा** और **फुटपाथ** से मीना कुमारी परदे की ट्रेजेडी क्वीन बन गईं. इसके बाद उन्हें फिर पीछे मुड़कर देखने की ज़रूरत नहीं पड़ी. फ़िल्म **शारदा** में राजकपूर की प्रेमिका और मां की दोहरी भूमिका निभाई और एक बार फिर अभिनय का पुरस्कार जीता. **दिल अपना और प्रीत पराई, कोहिनूर, चिराग़ कहां रोशनी कहां** फ़िल्मों से होते हुए मीना कुमारी ने १९६२ में अपने कैरियर की बुलंदी को छुआ. उस वर्ष 'सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री' के लिए जो तीन नॉमीनेशन्स हुए, उन तीनों में एक ही नाम था- मीना कुमारी. फ़िल्में थीं- **साहब बीवी और ग़ुलाम, मैं चुप रहूंगी** और **आरती.** जीत विमल मित्र और गुरुदत्त की छोटी बहू की हुई. कैरियर की ढलान पर भी उन्होंने **काजल, चित्रलेखा, पिंजरे के पंछी, मेरे अपने, नूरजहां, चंदन का पलना, गोमती के किनारे** जैसी फ़िल्में दीं. **काजल** के लिए तो उन्हें १९६५ का 'सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री' का **फ़िल्मफेयर पुरस्कार** भी मिला. क़िस्मत की विडंबना देखिए, उनके जीवन का सपना थी- **पाक़ीज़ा**, जिसे देखने से पहले ही उनकी आंखें बंद हो गईं. मीना की सांसें रुकते ही फ़िल्म **पाक़ीज़ा** को नई सांसें मिल गईं और वह उस साल की सफलतम फ़िल्म बन गई. उनकी मौत के बाद बक़ौल गुलज़ार के... ४० साल की लंबी दर्द की कविता ख़त्म हुई. मीना के ही लफ़्ज़ों में-

कहां शुरू हुए ये सिलसिले, कहां टूटे
न इस सिरे का पता है, न उस सिरे का पता

- श्रीरेखा मोदी

हेल्थ एण्ड ब्यूटी

FIRST TIME IN INDIA

ABSOLUTELY PAINLESS, QUICK AND PERMANENT REMOVAL OF UNWANTED HAIR BY LIGHTSHEER EC DIODE LASER

At reasonable cost, The most advanced Laser approved by US FDA Dermatologist specially trained in the U.S.

For consultation & appointment contact:
Dr. Marwah's Skin & Laser Centre
1st Floor, 214B/7, Kamal Kunj, Irla Bridge, S.V. Rd., Andheri (W), Mumbai 400 058.
Ph: 670 5353 / 6204416

PAM'S HERBAL
BEAUTY WORLD & TRAINING SCHOOL

THE ULTIMATE IN SKIN, HAIR CARE AND FACE TREATMENT

- VEG.PEEL, T.HERB, ACNE, MARKS,
- ALL TYPES OF GALVANIC, FLOWER FACIALS,
- ALL TYPES OF HAIR TREATMENTS, MAKE-UP, MANICURE & PEDICURE, WAXING CUTTING.
- GOLD FACIAL- BRIDAL MAKE -UP & MEHENDI.

CONTACT: *MS. PRAMILA HASAN*
12, PARAS, 60 FT ROAD,
GHATKOPAR (E), MUMBAI-400077
TEL- 5147134, 5124414

GOOD NEWS !
FOR MALES & FEMALES

100% HERBAL PRODUCTS
> For Sexual Disorders, Breast Development & Firming, Obesity.
> Excellent Medicine For Diabetes.
Assured Results
And No Side Effect

Contact
✆ 022-838 8923/835 2267
Email: carebyherbs@yahoo.com

हर्बल प्रॉडक्ट्स

100%
Cotton Bra
International Quality in A.B.C.D. Cup size.

BRIDAL FORM®



Mfgr: **K. R. Vithal**
13, T. G. Marg, Mumbai 400 002
Phone:208 7919. Tele Fax: 208 6885.
E-mail:kalpeshd@bom5.vsnl.net.in

फेंग शुई

वास्तु शास्त्र
फेंग शुई

अपने धन को कई गुना बढ़ाएं
कैरियर में तरक्की पाएं
अपनी भावनात्मक समस्याओं से निजात पाएं

ये भी उपलब्ध हैं

फेंग शुई सिक्के, आईने, किताबें, कुंडली, वास्तु तंत्र

निखिल पारिख
२०९/ए, भायखला सर्विस इंड. एस्टेट, डी.के. मार्ग, भायखला (पूर्व), मुंबई-२७
फोनः (०२२) ३७३५५५३/३७२६४३५ ३७४६४३९ फैक्सः (०२२) ३७४८६४४
E-mail-: nik1rek2@satyamonline.com

बालों का झड़ना रोको



बालों का झड़ना रोके,
बालों की वृद्धि तेज करे,
सिर की त्वचा रुसी मुक्त रखे,
बालों का पतला होना रोके,
बालों की चमक बनाये रखे।

Keshudha™
HERBAL HAIR TONIC

MKTD. BY: NARENDRA HERBS (INDIA). Tel. 022-514 8571

singhalpublicity.20m.com

उषा लुथरा
हेल्थ और ब्युटी क्लिनीक



सिर्फ
२ हफ्तो
मे
पांच किलो
और १० इंच
तक वजन
कम कीजीयें.

मुहाँसे, आखो के नीचे काले घेरे, झुर्रियों, दाग, फेस लिफ्टिंग, दोहरी ठोडी, पिगमेंटेशन आदि समस्याओं का असरदार इलाज और मसा से भी बिना किसी सर्जरी या लेसर के छुटकारा पाएं, अनचाहे बालों का भी परमानेंट इलाज



फ़ेशियल

गोल्ड, गेल्वानिक, एरोमा और स्पेशल केसर-ड्रायफ्रूट फ़ेशियल

रोकें

एक ही सिटिंग में डैंडरफ, जू-लीख और बालों का गिरना रोकें. आपके रुखे बालों को मुलायम तथा सिल्की बनाइयें केवल २ सीटींग में ही. सोराइसिस के लिए विशेष इलाज.

स्तनों का विकास

१-३ इंच तक बढाये बिना किसी शल्य चिक्त्सा एवं किसी दुष्परिणाम के.



स्तनों के विकास, गोरेपन, त्वचा एंव मोटापे को कम करनेकी दवाइयां भी हम आपको कुरियर से भिजवा सकते है.

आशिष महल, दुसरा माला, रोड नं. १, सांताक्रुझ (ईस्ट), मुंबई - ४०० ०५५.
☎: 617 7665/ 610 3240

Epitome

CLASSIFIED TARIFF CARD

All India	1100 Rs.	Column	Cm-Colour
Delhi	375 Rs.	Column	Cm-Colour
All India	700 Rs.	Column	Cm-B/W
Delhi	250 Rs.	Column	Cm-B/W

Halftone Frequency

Black & White	**85**
Colour	**120**

कैरियर

रेसिपी

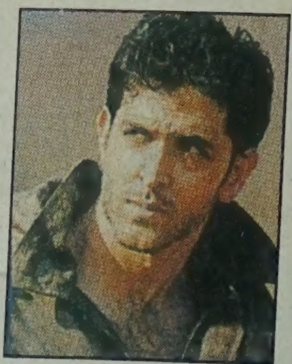
हेल्थ एन्ड ब्यूटी

ख़याल अपना अपना

जिन लोगों ने कुछ समय पहले मेरा पुतला जलाया था, वे ही मुझे जन्मदिन की बधाई देने आए थे. मैंने उनसे कहा कि जब मुझे जला ही दिया है तो बधाई देने क्यों आए हो?

अटल बिहारी वाजपेयी





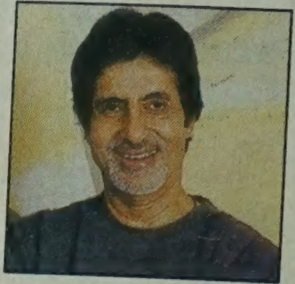
मैं किसी भी व्यक्ति को विश्व के कि भी टी.वी. चैनल को दिए गए साक्षात्कार की प्रति या सबूत पेश क की चुनौती देता हूं, जहां मेरे द्वारा अपम जनक टिप्पणियां की गयी हों.

ऋतिक रोशन

वोट की राजनीति ख़त्म करने के लिए मुसलमानों को वोट के अधिकार से वंचित कर देना चाहिए.

बाल ठाकरे





यह सिर्फ़ मेरा नहीं, समूचे भारती फ़िल्मोद्योग और भारतवासियों का सम्मा है.

अमिताभ बच्चन

एक विदेशी महिला (सोनिया गांधी) भारतीय किसानों की तकलीफ़ों को भला क्या जाने.

अमर सिंह (सपा महासचिव)



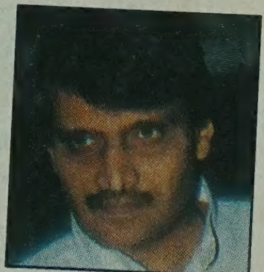


कश्मीर समस्या सुलझाने के जितने प्रयास वाजपेयी सरकार के समय में हुए, उतने पिछले ५३ सालों में नहीं हुए थे.

अरुण जेटली

अगर विकास की यही रफ़्तार रही तो बिहार के सभी गांवों तक बिजली पहुंचने में आठ सौ साल लग जाएंगे.

सुरेश प्रभु (केन्द्रीय बिजली मंत्री)





जीटी.वी. वाले मेरे साथ कुटिल चालें खेल रहे थे.

अनुपम खेर

विश्वनाथ आनंद की उपलब्धि किसी भी भारतीय खिलाड़ी की अब तक की सबसे महान उपलब्धि है.

एस. विजयलक्ष्मी (देश की पहली महिला ग्रैंडमास्टर)

मेरा काम खिलाड़ियों की मांसपेशियां फिक्स करना है, मैच नहीं. मुझे प्रतिबंध की भी कोई चिंता नहीं है. मैंने तो १९९७ में ही क्रिकेट छोड़ दिया था.

अली ईरानी
(फ़िक्सिंग के दोषी फ़िज़ियोथेरेपिस्ट)

नूरजहां मुझे बहन की तरह मानती थीं और मैंने उनसे कई बातें सीखीं.

लता मंगेशकर

देश में चल रहे कुछ निजी टेलीविजन चैनल देश की सुरक्षा के लिए खतरनाक साबित हो सकते हैं. इनकी निगरानी के लिए सख़्त क़ानून बनना चाहिए.

मनिंदरजीत सिंह बिट्टा

जेल जाने के अनुभव ने मुझे ज़मीन से जुड़ना सिखा दिया है.
संजय दत्त

बढ़ती जनसंख्या और घटती खेतिहर ज़मीन हमें कभी भी दाने-दाने को मोहताज कर सकती है.
आर.एस. परोदा

देश के छोटे कस्बों और शहरों पर भी निगाह डालिए, हो सकता है वहां भी कोई तेंदुलकर या गांगुली मौजूद हो.
दिलीप वेंगसरकर

मैं जानना चाहता हूं कि कलकत्ता को 'कोलकत्ता' बनाने से बंगाली संस्कृति को क्या फ़ायदा होगा?
मृणाल सेन

नवाज शरीफ़ का देश निकाला मुशर्रफ़ और नवाज के बीच हुए सौदे का नतीज़ा है. हो सकता है कि नवाज ने अपनी रिहाई के लिए बड़ी रिश्वत अदा की हो.
बेनजीर भुट्टो